

A woman with dark hair, wearing a white bathrobe, is smiling and looking towards the camera. She is standing in front of a window with white curtains. The lighting is soft and natural, coming from the window. The overall mood is bright and positive.

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

# Programmi Nescens better-aging

---

Preservare il proprio capitale giovinezza:  
una scienza, un modo di vivere

## Desidera perdere peso, gestire lo stress, rigenerarsi? I programmi Nescens better-aging la aiutano a correggere in modo durevole i suoi disequilibri e ad adottare uno stile di vita davvero better-aging

### **Preservare il proprio capitale giovinezza: una scienza, un modo di vivere**

I progressi recenti fatti nella comprensione dei meccanismi biologici legati all'invecchiamento permettono di determinare in modo preciso l'impatto dello stile di vita su questo processo e determinare la capacità individuale di ciascuno a vivere bene, il più a lungo possibile.

Facendo leva su questo know-how, i programmi Nescens better-aging sono stati sviluppati per aiutarla a:

- individuare i disequilibri che accelerano l'invecchiamento: sovrappeso, stress, stanchezza...
- consentirle di avere una conoscenza più approfondita dei suoi fattori di rischio individuali
- attuare un piano di prevenzione medica su misura.

La scienza è essenziale, ma invecchiare bene è anche un modo di vivere. È questa la filosofia alla

base delle spa medicali Nescens, in cui potrete ottenere dei risultati durevoli preservando al contempo le nozioni del piacere e del buon vivere.

### **Un approccio medico unico**

I programmi Nescens better-aging fanno leva sul know-how medicale del marchio Nescens e del Centro di Prevenzione dell'invecchiamento della Clinique de Genolier (Svizzera), consentendole di beneficiare dei più recenti progressi scientifici in campo di prevenzione e medicina anti-aging, test biologici e genetici, nutrizione, ecc.

Tutti i programmi iniziano con una fase diagnostica approfondita. Questa valutazione è condotta dall'équipe pluridisciplinare della spa, le cui competenze complementari (medicina preventiva, osteopatia, nutrizione) consentono una presa a carico better-aging nella sua globalità.

### **Un programma personalizzato secondo i suoi bisogni e desideri**

Durante l'elaborazione dei programmi, la nostra attenzione è focalizzata sulla comprensione dei suoi obiettivi e bisogni personali. Le diverse componenti del programma (nutrizione, attività fisica, trattamenti) sono studiate su misura per lei da parte dell'équipe medica che supervisiona tutti gli esperti coinvolti (allenatori, terapeuti, ecc.).

### **Una cucina equilibrata e gustosa**

Il nostro chef propone in collaborazione con l'équipe medica una cucina raffinata e gustosa. Con il giusto equilibrio tra il piacere della buona tavola e una dieta bilanciata, questo piano alimentare consente di perdere peso in modo durevole e senza frustrazioni, e adottare un'alimentazione più equilibrata.

### **Un universo raffinato, all'insegna del benessere e della serenità**

I programmi better-aging sono realizzati in un ambiente elegante e raffinato, dotato delle tecnologie più moderne, per garantirle il massimo relax e la massima serenità lontano dallo stress della vita quotidiana.





## Programma Nescens better-aging 7 giorni

### **7 giorni di coaching individuale per correggere gli squilibri e imparare a preservare al meglio il proprio «capitale giovinezza»**

Raggiungere i propri obiettivi better-aging (dimagrimento, riduzione dello stress, recupero condizione fisica e rivitalizzazione...), conoscere meglio i propri fattori di rischio ed attuare una strategia better-aging adatta alle proprie esigenze.

Il programma Nescens Better-aging 7 giorni inizia con una fase diagnostica esclusiva che consente di identificare l'Anti-Aging Bioindividuality™ di ciascuno. Questo bilancio include un bilancio biologico, un bilancio fisico e osteo-articolare, e un bilancio nutrizionale che saranno interpretati dall'équipe medica, nonché una consultazione di medicina anti-età con un medico specialista.

Questo passaggio consente di personalizzare il programma al fine di correggere in maniera efficace gli squilibri che causano l'invecchiamento precoce, e di formulare raccomandazioni per l'attuazione di un approccio preventivo anti-età efficace.

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

- Incontro con il medico responsabile del programma, bilancio dello stile di vita, salute e nutrizione
- Interpretazione dei risultati del bilancio biologico e dei marcatori specifici (dimagrimento, stress, osteo-articolare)
- Incontro con l'osteopata, bilancio fisico e osteoarticolare
- Incontro con la nutrizionista e bilancio dietetico
- Consultazione di medicina anti-età e interpretazione dei diversi marcatori biologici, tra cui il bilancio ossidativo
- Redazione di un rapporto completo: sintesi dei risultati dei vari bilanci e delle consultazioni, piano di prevenzione con consigli nutrizionali e programma di fitness

### **Programma personalizzato di attività fisica e trattamenti**

(minimo 5 ore al giorno)

Attività fisica

- 1 personal training dal 2° giorno
- Accesso a tutte le aree della spa (piscina, area fitness, sauna, hammam, ecc.)
- Accesso ai corsi di gruppo

Trattamenti spa

- 1 balneoterapia al giorno
- 1 esclusivo massaggio better-aging della durata di 15 ore al giorno
- 1 trattamento al giorno stabilito dall'équipe medica tra i seguenti trattamenti: impacco, trattamento corpo rimodellante completo 3-in-1, massaggio antistress, frizione, esfoliazione

Programma dietetico "better-aging"

- 3 pasti equilibrati e personalizzati al giorno

## Programma Nescens better-aging intensivo

Nel prolungamento del programma Nescens better-aging 7 giorni, il programma Nescens better-aging Intensivo 14 giorni si rivolge alle persone che desiderano una presa a carico su un periodo di più lunga durata per raggiungere i propri obiettivi, soprattutto in termini di perdita di peso. Il programma di trattamenti, attività e nutrizione viene personalizzato e rivisto regolarmente per tutto il soggiorno da parte dell'équipe medica per ottenere i risultati migliori.

## Break Nescens better-aging 4 giorni

**4 giorni per fare un break, ricaricarsi, ritrovare il proprio peso forma, e capire al meglio come ottimizzare la propria qualità di vita futura**

Bilancio Better-Aging Nescens

- Incontro con il medico responsabile del programma, bilancio dello stile di vita, salute e nutrizione, interpretazione dei risultati del bilancio biologico
- Incontro con l'osteopata, bilancio fisico e osteoarticolare
- Incontro con la nutrizionista e bilancio dietetico

Programma personalizzato e intensivo di attività fisica e trattamenti.

Attività fisica

- 1 personal training dal 2° giorno
- Accesso a tutte le aree della spa (piscina, area fitness, sauna, hammam, ecc.)
- Accesso ai corsi di gruppo

Trattamenti spa

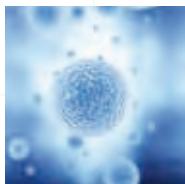
- 2 esclusivi massaggi better-aging della durata di 15 ore
- 2 esclusivi massaggi better-aging della durata di 2 ore
- 1 trattamento corpo rimodellante completo 3-in-1 della durata di 15 ore
- 2 impacchi
- 1 peeling corpo
- 4 balneoterapie

Programma dietetico "better-aging"

- 3 pasti equilibrati e personalizzati al giorno



Check-up  
medicali



Cellule  
staminali



Programmi  
better-aging



Chirurgia  
e medicina  
estetica



Cosmeceutici  
anti-età

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

### Risposte complete per vivere bene, più a lungo

Noi tutti aspiriamo a mantenere il più a lungo possibile il nostro aspetto, la nostra forma fisica, le nostre capacità intellettuali e, più in generale, la nostra salute. Perché è bello vivere a lungo... a condizione di poter continuare a vivere la vita che amiamo. Il marchio Nescens è stato creato per accompagnare tutti coloro che desiderano una vita in piena salute preservando il proprio "capitale giovinezza".

Nescens è il risultato delle competenze mediche e scientifiche uniche del Centro di Prevenzione dell'Invecchiamento della Clinique de Genolier, in Svizzera, istituito oltre 15 anni fa dal professor Jacques Proust, pioniere nel campo della biologia dell'invecchiamento e della medicina anti-età.

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)