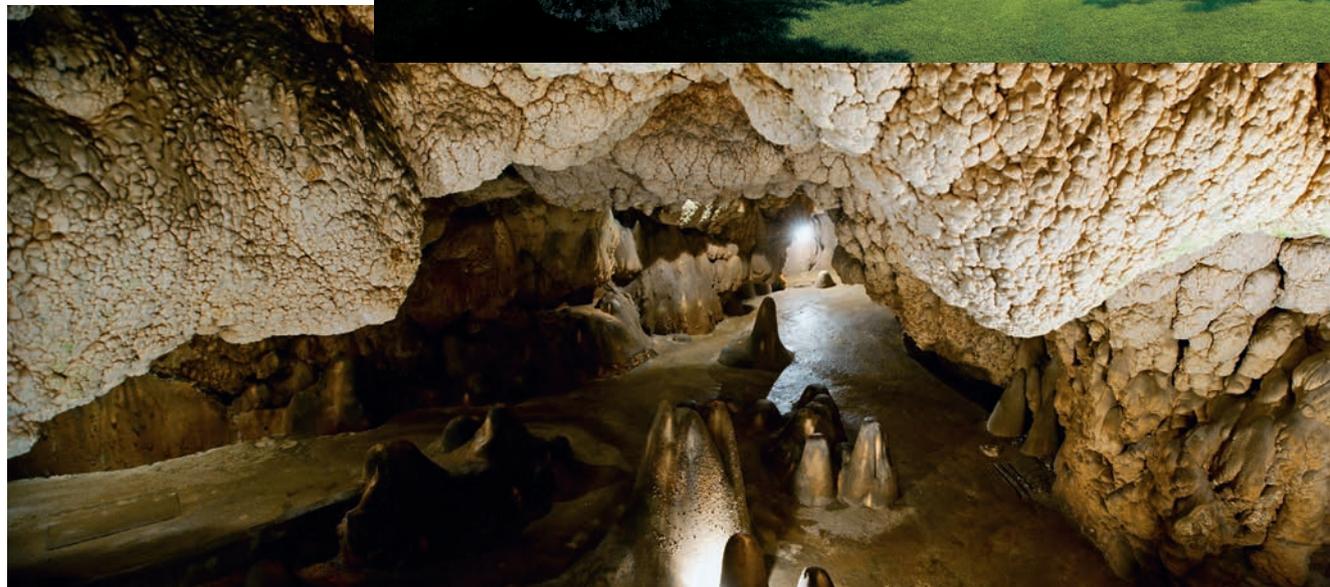


# ПАСПОРТНЫЕ ДАННЫЕ ПРОГРАММА LONGEVITY В МОНСУММАНО-ТЕРМЕ АННА ТИТОВА



**CV**  
Профессор Джованни Скопаны — автор курса Longevity, преподаватель отделения клинической биохимии Университета Молизе и научный секретарь Итальянского общества нутрицевтики.



научно доказано, что старение лишь на 35% зависит от генетических факторов и на 65% — от воздействия окружающей среды на организм

35% зависит от генетических факторов и на 65% — от воздействия окружающей среды на организм. Второе неразрывно связано с первым: корректируя (правильнее сказать, оптимизируя) питание, физическую активность и ряд других внешних факторов, можно добиться максимальной эффективности потенциала наследственности. Иными словами, «хочешь жить дольше, выбери формат жизни, идеально подходящий конкретно тебе». Профессор Скопаны акцентирует: абсолютно любой человек может стать долгожителем. Нужно лишь знать, как это сделать. Для этого и была создана недельная программа Longevity, которая в мае была названа лучшей новой СПА-программой по версии ESPA Innovation Awards 2015.

**Что включено.** Начинается все с комплексной диагностики и генетических тестов (они указывают на предрасположенность человека к ряду заболеваний, негативно влияющих на продолжительность жизни). После вам назначают персональную программу и выдают монитор BodyMedia (надевается на предплечье на всю неделю пребывания), которому предстоит в течение недели фиксировать физическую активность, продолжительность и качество сна и ряд других показателей. Ну а дальше начинается программа, подразумевающая серьезную занятость. Сеансы с остеопатом (он творит чудеса), нейромышечные массажи (серьезный тест на выносливость, но результат вдохновляет), гимнастика чи-конг с персональным инструктором, упражнения для осанки, посещение грота и грязевые обертывания за неделю превращают вас в новую личность. Подкрепляется результат неизбежной потерей лишнего веса, так как в течение всей недели участники курса питаются по индивидуальной программе.

**Итоги.** По итогам посещения Grotta Giusti Resort Golf & Spa будет подготовлен Longevity Blueprint — внушительный документ на 40 страниц. Это персональный биологический паспорт, в котором записан детальный отчет о здоровье, даны рекомендации по лечению и профилактике существующих проблем, режиму питания и вообще образу жизни. Что немаловажно, серьезный медицинский документ обязательно при желании переведут на русский язык. Если следовать рекомендациям, авторы курса обещают вечную молодость. Программа Longevity определенно заслуживает того, чтобы приехать на термальный курорт.

**Общая информация.** Обладатель престижной награды «Лучший термальный курорт» Grotta Giusti Resort Golf & Spa хорошо знаком тем, кто следит за здоровьем. Здесь, как нигде, следуют принципу SPA salus per aquam — «здоровье через воду». Приезжают в Монсуммано-Терме на детокс, на программу снижения веса и, конечно же, в термальный грот, случайно обнаруженный фермерами еще в 1849 году. Антонио Тарджони Тоццетти, первым изучивший особенности необычной находки, писал: «Воздух в этой пещере перемешивается с паром и, разогреваясь до оптимальной температуры, создает идеальное место для термальных купаний». Завсегдатаем грота были многие известные личности. Композитор Джузеппе Верди назвал его восьмым чудом света. Сейчас грот разделен на три зоны: «Рай», «Чистилище» с бассейном «Возрождение» (в нем вода средней температуры) и «Инферно», где влажность достигает 98%.

**Антротерапия.** Само по себе пребывание в гроте (сеанс длится 50 минут, рекомендуется посетить грот хотя бы неделю) оказывает на организм крайне благотворный эффект. Антротерапия обеспечивает интенсивный, но постепенный теплообмен, что активизирует защитные механизмы, благотворные для всего организма. Максимального же эффекта можно добиться, если посещать грот в рамках одной из программ.

**Долголетие.** Longevity (девиз программы — «здоровая долгая жизнь») — самая новая программа Grotta Giusti Resort Golf & Spa, призванная замедлить старение. Автор курса профессор Джованни Скопаны поясняет, что старение — это биологический и физиологический процесс, связанный с постепенной утратой клетками, тканями и всем организмом в целом функций и способностей к регенерации. При этом научно доказано, что старение лишь на

**Как добраться**  
Grotta Giusti Resort Golf & Spa расположен в курортном городке Монсуммано-Терме в относительной близости от Флоренции, Пизы и Лукки, в 40 км от международного аэропорта Amerigo Vespucci и в 55 км от аэропорта Galileo Galilei.  
[www.grottagiustispa.com](http://www.grottagiustispa.com)