

# LONGEVITY

HEALTH & WELLNESS  
CLINIC

MENU



## Longevity Health & Wellness Hotel

**E**scolher a Longevity significa ser proativo e fazer escolhas saudáveis hoje, para um amanhã com maior saúde, vitalidade e plenitude. De acordo com o conhecimento científico atual, a nossa abordagem encontra-se ancorada em cinco pilares fundamentais da Medicina Integrativa: Preventiva, Personalizada, Holística, Integrativa e Regenerativa.

O nosso foco é no diagnóstico e na prevenção de patologias complexas antes que elas se desenvolvam. Como tal, temos em consideração a composição genética única de cada indivíduo, bem como a influência do seu estilo de vida na sua saúde. Analisamos as causas subjacentes de determinadas patologias e fornecemos as ferramentas e estratégias corretas de nutrição, dieta, desintoxicação e exercício, bem como terapias regenerativas não só para curar, mas primordialmente para prevenir.

A nossa abordagem personalizada e integrativa ajuda-nos a compreender melhor a forma como determinados fatores genéticos, ambientais e de estilo de vida podem estar a afetar a sua saúde no longo prazo.

Na Longevity focamo-nos no indivíduo como um todo e não apenas em determinada patologia. Desta forma, olhamos para como a complexa teia de interações entre a sua história clínica, fisiologia e estilo de vida podem estar na origem de determinadas patologias, e consideramos também as causas e as influências mais amplas, examinando detalhadamente fatores internos (mente, corpo e espírito) e externos (ambiente físico e social), que podem estar a prejudicar a sua saúde e bem-estar a longo prazo.

Ao integrar práticas médicas convencionais, Ocidentais, com tratamentos de medicina complementar, práticas de bem-estar e sabedoria milenar Oriental, podemos agir de forma decisiva e mais eficaz sobre quaisquer sinais de alerta precoce que forem detetados.

Para além de tratar e prevenir doenças, a Longevity procura ser uma inspiração para que cada indivíduo possa beneficiar, na sua plenitude, das capacidades formidáveis do seu corpo e mente, promovendo a desintoxicação a regeneração dos seus tecidos, órgãos e células bem como o reequilíbrio dos seus campos de energia.

Bem-vindos ao Longevity Alvor.

## 6 | MONITORIZAÇÃO

- 9 Check Ups
- 11 Consultas Médicas

## 14 | DETOX E REGENERAÇÃO

- 15 Ozonoterapia
- 17 Hidroterapia do Cólon
- 19 Rituais de Esfoliação Corporal
- 20 Argiloterapia

## 24 | RELAXAR, DESFRUTAR E MIMAR

- 25 Rituais de Banho
- 26 Massagens

## 28 | NUTRIÇÃO E SUPLEMENTOS

- 30 Suplementos Longevity

## 32 | FITNESS, YOGA E MEDICINA DO DESPORTO E DA DOR

- 33 Fitness
- 34 Yoga
- 34 Medicina do Desporto e da Dor

## 36 | REEQUILÍBRIO, MENTE E ENERGIA

## 40 | ESTÉTICA E REMODELAÇÃO CORPORAL

- 41 Tratamentos de Remodelação Corporal (Redução de Celulite, Redução de Gordura Localizada, Redefinição, Contorno, Firmeza)
- 43 Tratamentos de Beleza, Rejuvenescimento e Harmonização Facial

## 48 | PACOTES E PROGRAMAS

### Termos e Condições

Preços em Euros com IVA incluído à taxa em vigor.  
Preços sujeitos a alteração sem aviso prévio.  
A reserva antecipada é obrigatória e está sujeita a disponibilidade.  
A idade mínima para admissão é de 18 anos.  
O montante total será cobrado em cancelamento com aviso inferior a 24 horas.  
Toda a informação contida neste documento pode ser alterada sem aviso prévio.



## MONITORIZAÇÃO

### Avaliação do Estilo de Vida

25 min. 70 €

Esta consulta tem como objetivo primordial identificar e compreender o tipo de agentes stressores que contribuem para perturbar e desequilibrar o seu bem-estar geral, emocional, mental e social.

### Avaliação Biofísica

25 min. 90 €

Este diagnóstico consiste em avaliar a composição corporal e identificar o biotipo. Na avaliação biofísica, iremos analisar vários parâmetros: massa gorda, incluindo gordura visceral, massa muscular, índice de massa corporal (IMC), metabolismo basal, água, distribuição de massa gorda e massa magra.

### Avaliação de Disfunções Vertebrais

25 min. 90 €

Esta avaliação permite-nos analisar a compensação muscular na coluna vertebral para avaliar em detalhe a saúde da coluna vertebral.

### Avaliação Termográfica

25 min. 90 €

A termografia é um diagnóstico preventivo e não-invasivo que através de espectros infravermelhos permite visualizar as diferentes temperaturas que existem numa área ou em todo o nosso corpo. Este teste é indolor e não emite qualquer tipo de radiação.

### Avaliação de Minerais e Metais Pesados com Consulta Médica

15 min. + 20 min. 220 €

(Sem Consulta: 125 €)

Este teste avalia a biodisponibilidade de minerais, oligoelementos e metais pesados presentes nos nossos tecidos.

### Avaliação do Rosto

25 min. 90 €

Uma consulta personalizada que permite a avaliação do tipo de pele tendo em consideração as características do filme hidrolipídico, resistência, fototipo e idade da pele, onde estas podem ser avaliadas através de um exame visual, tátil ou através de aparelhos específicos.

### Avaliação do Comprimento dos Telómeros com Consulta Médica\*

15 min. 850 €

( Teste adicional: 750 €)

Os telómeros são capas protetoras para os cromossomas, assegurando a nossa informação genética (DNA). Este teste é o indicador mais preciso do envelhecimento celular, com uma ampla gama de aplicações focadas na prevenção de doenças relacionadas à idade.

### Avaliação Bioquímica Smart Ageing Personalizada\*

15 min. Preço variável

Um leque alargado de perfis analíticos diferenciados de sangue, urina e fezes, permite um diagnóstico profundo dos desequilíbrios bioquímicos internos e a implementação de um Plano Personalizado, Preventivo, Funcional e Integrado de Saúde e Smart Ageing.

Exemplos de perfis diferenciados:

- Neurotransmissores (Brainscreen)
- Cardiovascular
- Stress Oxidativo
- Disbiose Intestinal
- Chrono Screen
- Função Hepática de Desintoxicação
- Hormonal
- Ácidos Gordos
- Intolerâncias Alimentares
- Poder Antioxidante Total

\* Requer prescrição médica

### Perfil Genético\*

15 min. 1.500 €

### Outros Exames Clínicos\*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)

### Check Ups\*

(Mediante pedido e sujeito a disponibilidade)

Longevity Holistic Health Check  
750 €

Check-Up Antienvelhecimento Longevity  
2.951 €

Check-Up Cardiovascular Longevity  
1.700 €

Check-Up Metabólico Longevity  
3.839 €

Check-Up Diabetes Longevity  
4.726 €

Check-Up Gastrointestinal Longevity  
1.969 €

Check-Up Andropausa Longevity  
3.165 €

Check-Up Menopausa Longevity  
3.198 €

Check-Up 360º Premium Integrativo de Saúde  
7.037 €

\* Requer prescrição médica

Inclusões →

Tipo de Exame	Anti Ageing	Cardio-vascular	Metabólico	Diabetes	Gastro-intestinal	Andropausa	Menopausa	360° Premium
	Perfil Anti Ageing	Perfil Cardio-vascular	Perfil Metabólico	Perfil Diabetes	Perfil Gastrointestinal	Perfil Andropausa	Perfil Menopausa	Perfil Premium
Sangue, Urina, Fezes*								
Raio-X ao Tórax		X	X	X				X
ECG		X						X
Teste de Stress		X		X				X
Ultrassom Carótida		X		X				X
Ecocardiografia		X						X
Ultrassom Venoso e Arterial		X						X
Consulta de Cardiologia		X						X
Scan Calcium Coronariana + Angio CT/EBT		Extra (opcional)						Extra (opcional)
Ultrassom Abdominal			X	X	X			X
Ultrassom Pélvico			X	X	X	X	X	X
Ultrassom Renal/ Bexiga			X	X				X
Ultrassom Tiróide			X	X				X
Exames e Consultas de Doenças Metabólicas ou Diabetes			X	X				X
Testes de Neuropatia Periférica				X				
Consulta de Oftalmologia				X				
Exames de Oftalmologia				X				
Colonoscopia Total + Endoscopia Alta + Anuscopia + Anestesia Geral + Recuperação Hospitalar (inclui biópsia gástrica para triagem de H Pylori)					X			X
Consulta Gastrointestinal					X			X
Check-up Apneia do Sono (polissonografia)								X
Raio-x Dental Digital Panorâmico (ortopantomografia)								X

\* Requer prescrição médica

## Consultas Médicas

### Consulta Médica de Clínica Geral

40 min. 160 €

Consulta médica geral com exame clínico geral, com objetivo de avaliar o atual estado de saúde e despistar estados de doença ou pré-doença com a prescrição de métodos auxiliares de diagnóstico.

### Consulta Médica - Follow up

25 min. 95 €

### Consultas de Especialidade\*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)

As consultas de especialidade pretendem complementar e dar uma resposta mais especializada em diversas áreas da medicina. A nossa oferta é muito abrangente através da parceria com o Grupo HPA Saúde existindo um leque variado de consultas com profissionais de excelência e qualificados.

### Consulta de Medicina Funcional e Smart Ageing

40 min. 200 €

Consulta de Medicina Preventiva, Funcional e Personalizada que tem o intuito de identificar as causas de um desequilíbrio, seja fisiológico ou inflamação crónica, através de uma abordagem integrativa e inteligente de forma a proporcionar um envelhecimento mais lento e otimizar a qualidade de vida em todos os sentidos.

\* Requer prescrição médica

### **Consulta de Cardiologia**

40 min. 125 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA  
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

### **Consulta de Diabetes**

40 min. 175 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA  
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

### **Consulta de Doenças Autoimunes**

40 min. 175 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA  
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

### **Consulta de Imunoalergologia**

(Com teste de alergologia)

40 min. 200 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA  
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

### **Consulta de Oftalmologia**

(Com teste oftalmológico)

40 min. 125 €

Consulta pode ter que ser realizada no HPA  
(Hospital Particular do Algarve | Alvor)

### **Consulta de Psicologia Clínica e de Saúde**

40 min. 175 €

### **Consulta de Medicina Tradicional Chinesa com sessão de Acupuntura**

40 min. 275 €

(Sessão de Acupuntura extra - 175 €)

O tratamento baseado na Medicina Tradicional Chinesa consiste no diagnóstico e na aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo ("Acupontos"), estimulando e gerando respostas positivas em diferentes casos terapêuticos, ajudando também no alívio da dor.

## DETOX E REGENERAÇÃO



As nossas Soluções Médicas

### Ozonoterapia

O Ozono é um potente antioxidante, analgésico, desintoxicante e um importante ativador do sistema imunitário. Introduzido na corrente sanguínea ajuda a ativar e estimular as células, combatendo processos inflamatórios e infecciosos presentes no nosso corpo.

#### Sessão Ozono e Oxigenoterapia (endovenosa) com Consulta Médica\*

40 min. + 30 min. 300 €

(Sessão Ozono e Oxigenoterapia extra - 200 €)

#### Sessão Corporal (sauna) de Ozono e Oxigenoterapia\*

30 min. 200 €

#### Sessão de Crioterapia

15 min. 175 €

Ao arrefecer a pele, o seu metabolismo irá acelerar e, conseqüentemente, queimar gordura. Além de eliminar gordura localizada, a sua pele ganhará tonicidade, ficará menos flácida e o efeito “casca de laranja” será reduzido. Por sessão poderá queimar até 800 kcal.

#### IYASHI DOMME® - Desintoxicação Intensa e Perda de Peso (Calorias, Toxinas e Metais Pesados)

30 min. 150 €

Purificar, regenerar e emagrecer é a base desta tecnologia de ponta, que com apenas 30 minutos de sessão, permite queimar até 600kcal. A sua ação é feita através de raios infravermelhos longos de origem vegetal orgânica, que permite a desintoxicação de toxinas e metais pesados.

\* Requer prescrição médica



## Terapias de Perfusão com Consulta Médica\*

40 min. + 30 min. 300 €

(Terapias de Perfusão extra 200 €)

As terapias de perfusão dão-lhe o impulso que o seu corpo necessita o mais rápida e eficientemente possível, contornando o processo digestivo. Após uma prescrição médica personalizada, utilizamo-las para colmatar rápida e efetivamente as deficiências de vitaminas, minerais e oligoelementos. Deste modo é possível reidratar o seu corpo, desintoxicar sistemas corporais importantes, aumentar a capacidade antioxidante do organismo, impulsionar o seu sistema imunológico, regenerar a saúde celular e em última instância, otimizar a sua saúde e bem-estar.

Terapia de Perfusão Boost Imunitário

Terapia de Perfusão Detox, Antiox, Regeneração Celular

Terapia de Perfusão Boost Energético

Terapia de Perfusão Personalizada

### Os benefícios das terapias de Perfusão Longevity

Formuladas e controladas medicamente

Substâncias de primeira qualidade

Alta concentração

Fórmulas orientadas para as necessidades

Absorção garantida

Melhorar o metabolismo e a perda de peso

Melhorar a desintoxicação

Melhorar a reparação e regeneração celular

Reforçar o sistema imunitário e a capacidade antioxidante

Aumentar a energia e combater a fadiga

Rejuvenescer a pele

Melhorar a clareza mental

Acelerar o fator de cura de feridas e lesões

Optimizar a prevenção das doenças e o bem-estar

Reidratar instantaneamente

\* Requer prescrição médica

## Hidroterapia do Cólon

Os nossos intestinos estão permanentemente sob stress devido à nossa nutrição desequilibrada, elevado nível de alimentos processados, falta de fibras vegetais, elevado teor de açúcar e sal, aditivos químicos e agentes conservantes. A nossa reduzida atividade mastigatória, hábitos alimentares rápidos e stress emocional, causam disfunções digestivas e intestinais. A hidroterapia de cólon é uma técnica terapêutica que ajuda na limpeza e eliminação de resíduos que se vão acumulando no nosso intestino ao longo dos anos. Através de equipamento especializado e certificado, é introduzida água filtrada no interior do nosso intestino que visa alcançar a restauração do equilíbrio dos fluidos, matérias e gases. A remoção de resíduos em excesso e o exercício para o intestino grosso beneficia a absorção, assimilação e eliminação, que são fundamentais para manter a saúde e o bem-estar do corpo e da mente.

### Hidroterapia do Cólon Premium com Probióticos

(Desintoxicação Intestinal +  
Reequilíbrio da Flora)

75 min. 225 €

A alta concentração de probióticos introduzidos irá fortalecer e reforçar a população da flora intestinal, bem como restaurar o equilíbrio das bactérias, levando-a a um estado normal e saudável. Os probióticos são especialmente úteis para clientes com SII (Síndrome do Intestino Irritável), gases, problemas digestivos, baixa defesa imunitária, prisão de ventre e/ou diarreia.

### **Sessão de Osteopatia**

50 min. 150 €

Terapia holística e natural que combina uma série de técnicas manipuladoras focadas nas causas dos problemas e queixas, e não nos sintomas, com o objetivo de reduzir a dor e promover a saúde e o bem-estar, reequilibrando o corpo e estimulando os seus próprios mecanismos de cura. O tratamento manipulador da osteopatia melhora a capacidade do corpo de recuperar a função normal, restabelece o equilíbrio, não produz efeitos secundários e gera uma resposta terapêutica rápida e segura, proporcionando alívio ou eliminação da dor e permite o restauro de um nível ótimo de homeostase.

### **Sessão de Microfisioterapia**

50 min. 150 €

Este tratamento consiste na identificação de vestígios produzidos por eventos ocorridos e não apagados pelo corpo, que mais tarde se manifestam de diferentes formas. Uma vez encontrados esses vestígios, um mecanismo natural de autocorreção é aplicado para restabelecer as funções do corpo, para eliminar doenças e promover o estado de saúde ideal. O tratamento pode ser preventivo ou corretivo, com o objetivo de ajudar o corpo a reagir e a autocorrigir-se. A Terapia Somática Emocional não causa uma ação direta sobre o sintoma, como uma medicação de emergência, mas sim sobre a própria raiz do problema.

### **Pressoterapia Médica**

30 min.

1 Sessão: 60 € 2 Sessões: 108 € 3 Sessões: 130 €

A pressoterapia é um tratamento desintoxicante que utiliza a drenagem linfática para ajudar a promover as funções naturais de eliminação de toxinas do organismo. Promove um melhor fluxo sanguíneo e trata os sintomas de pernas pesadas e condições de celulite.

*Soluções de Spa Desintoxicante*

## **Rituais de Esfoliação Corporal**

A exfoliação corporal é um dos primeiros passos para a desintoxicação, remove as células mortas da pele, liberta o excesso de toxinas e permite que a sua pele respire. Escolha a sua esfoliação corporal, de acordo com os seus objetivos, para uma pele sedosa e radiante.

### **Esfoliação de Sal do Himalaias e Espirulina**

25 min. 75 €

### **Esfoliação de Amêndoa e Laranja Doce**

25 min. 75 €

### **Esfoliação de Limão, Azeite e Açúcar**

25 min. 75 €

### **Esfoliação de Mel e Aveia**

25 min. 75 €

### **Esfoliação de Sal Epsom e Lavanda**

25 min. 75 €

## Argiloterapia

As argilas naturais são usadas na pele há séculos, e hoje em dia são um ingrediente popular. As argilas são consideradas um dos desintoxicantes naturais perfeitos, atuando como um ímã natural para remover toxinas e impurezas. Rico em vários minerais, este magnífico ingrediente pode purificar, desintoxicar, equilibrar, oxigenar, revitalizar, regenerar e acalmar a sua pele.

### Terapia de Argila Amarela com efeito de Antienvelhecimento

40 min. 80 €

Estimula a pele a libertar toxinas e impurezas. Alivia a irritação, vermelhidão e inflamação da pele.

### Ritual de Argila Branca com efeito Nutritivo

40 min. 80 €

Com efeito purificante, ajuda no excesso de sebo e de impurezas. Reduz as inflamações, com efeito adstringente e cicatrizante.

### Terapia de Argila Zeólito com efeito desintoxicante

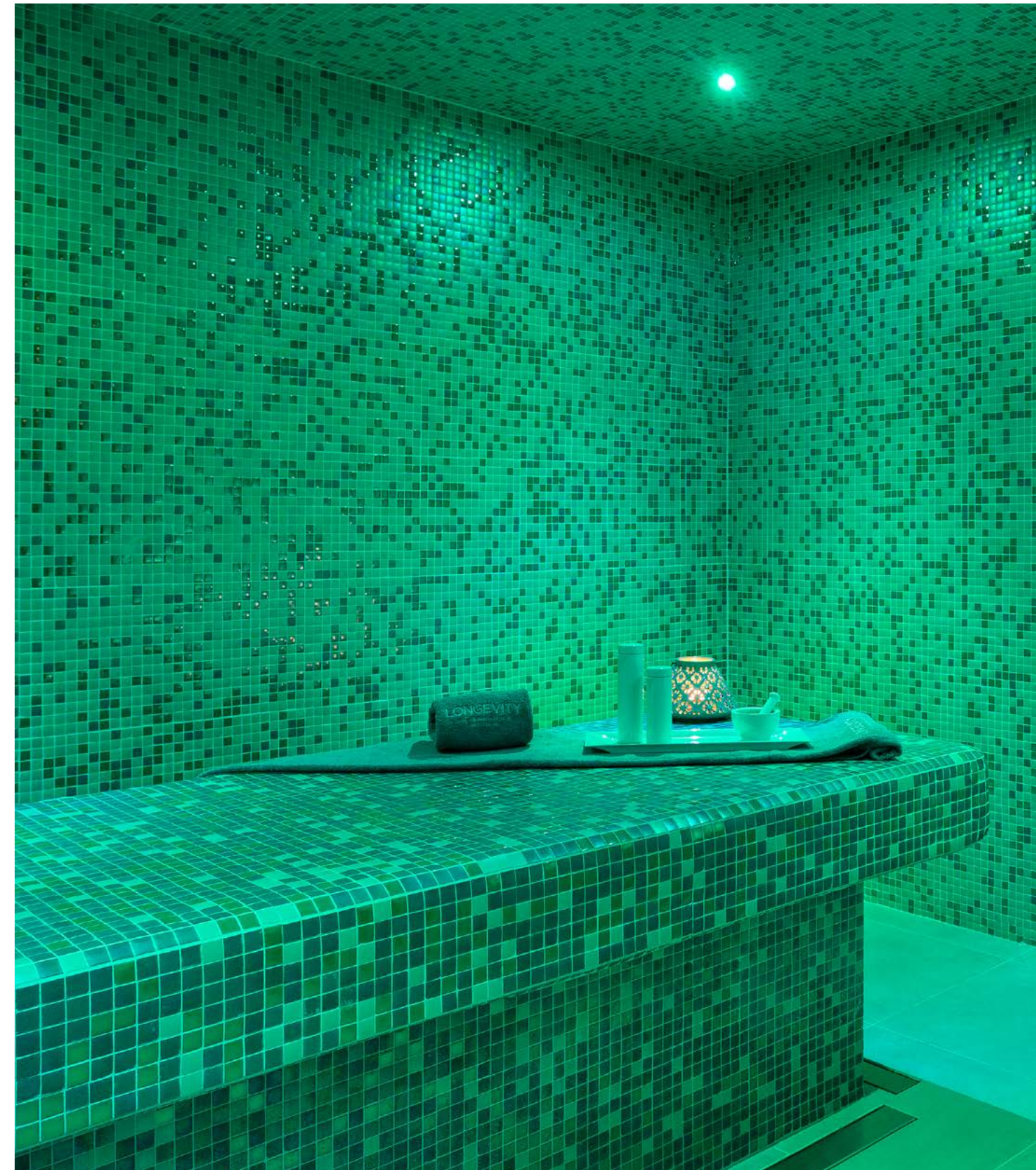
40 min. 80 €

Um bom desintoxicante de metais pesados. Com efeito anti-inflamatórios e analgésicos para dores articulares.

### Algoterapia

40 min. 75 €

Envolvimento com algas marinhas que ajuda a fortalecer a circulação sanguínea e linfática, reduzindo a dor e a inflamação e purifica o organismo restaurando o equilíbrio do mesmo. Com efeito desintoxicante, drenante e remineralizante, ajuda no combate da celulite, assim como reduz a flacidez da pele e as rugas precoces devido à ação do colagénio e dos sais minerais.





**RELAXAR,  
DESFRUTAR E MIMAR**



## Rituais de Banho

"A transpiração é um mecanismo automático de desintoxicação corporal, mas um banho quente também é útil para libertar a pele de agentes tóxicos e para relaxar os músculos doridos. Esta é uma técnica milenar utilizada não só para eliminar toxinas, mas também para ajudar o corpo a absorver minerais e nutrientes."

### Banho Detox e Purificante

25 min. 75 €

### Banho Relaxante de Alfazema e Flor de Sal

25 min. 75 €

### Banho Nutritivo de Rosas

25 min. 75 €

### Banho Revigorante Citrinos

25 min. 75 €

Os banhos detox também promovem o relaxamento corporal e devido às propriedades do sal podem aliviar inflamações, bem como artrite, dores de costas, problemas de pele e constipações.

*Relaxe com as nossas Massagens*

## Massagens

### Massagem Profunda com Arnica

50 min. 120 €

Uma massagem estimulante e profunda, realçada pelos benefícios anti-inflamatórios do óleo de arnica que ajudam a aliviar o stress muscular do dia a dia.

### Massagem Relaxante

50 min. 105 €

Uma massagem com puro relaxamento que alivia as tensões do corpo e o deixará mais leve.

### Massagem de Conchas

50 min. 110 €

Massagem com movimentos das ondas do mar resultando num relaxamento muscular e ativação da circulação corporal.

### Massagem Reequilibrante

50 min. 125 €

Massagem corporal com efeitos de ação ativos e desintoxicantes capazes de modelar e reduzir medidas reduzindo os efeitos provocados pela celulite.

### Massagem Localizada (Pernas, Pescoço, Costas, Ombros, Face e Crânio)

25 min. 75 €

### Massagem “Mother to Be“

A partir dos 3 meses de gravidez

50 min. 120 €

Durante a gravidez a mulher sente-se especial, por ser um momento tão importante na sua vida. Para ajudar a alcançar o bem-estar indispensável nesta fase, proporcionamos uma massagem de hidratação e relaxamento, promovendo o conforto e a tranquilidade tanto para a mãe como para o bebé.

### Massagem Revitalizante com Jade Quente

50 min. 125 €

Esta massagem promove um relaxamento profundo, alivia tensões musculares e dores, melhora a oxigenação dos tecidos e facilita a eliminação de toxinas.

### Reflexologia

50 min. 125 €

A reflexologia é uma técnica milenar chinesa de pressão, baseada no princípio de que todos os nossos órgãos e sistemas estão refletidos nas plantas dos nossos pés. Ao estimular as zonas correspondentes ajuda a aliviar a tensão e a aumentar a circulação sanguínea, estabelecendo o equilíbrio e a função de todo o corpo.

### Drenagem Linfática Manual - Corpo

50 min. 125 €

A drenagem linfática manual é uma técnica que estimula o sistema linfático através de movimentos suaves com o objetivo de eliminar excessos de líquidos e toxinas no nosso corpo. Esta técnica induz a redução da retenção de líquidos, a ativação da circulação sanguínea, o tratamento de edemas, o combate à celulite e até o relaxamento corporal.

### Massagem Desintoxicante

50 min. 105 €

Massagem corporal com uma ação ativa e desintoxicante, capaz de modelar e promover a redução de medidas corporais e os efeitos provocados pela celulite.

**NUTRIÇÃO E SUPLEMENTOS**



**Consulta de Nutrição Integrativa**

40 min. 125 €

Através de uma abordagem integrativa e focada no sistema gastro intestinal, pretendemos identificar e prevenir desequilíbrios que possam levar à ocorrência de processos inflamatórios ou patológicos. O objectivo da consulta é dar instrumentos através da nutrição de forma a atenuar desconforto gastrointestinal e consequentemente otimizar a saúde e qualidade de vida.

**Kit Detox**

**Enema, Suplementos e Chás Detox**

Max. 7 Noites 100 €

**MAAX Detox\***

400 €

MAAX Detox é um dispositivo médico altamente eficaz classe II, feito de lava 100% micronizada, de mineral puro, produzida num processo de fabricação único.

\* Requer prescrição médica

## Suplementos Longevity

A Longevity acredita que as mudanças no estilo de vida no sentido de um modo de vida orientado para o bem-estar é a estratégia mais sustentável para otimizar a saúde e prevenir a doença.

A Longevity fornece aos seus clientes ferramentas educacionais e dicas de saúde fáceis para os apoiar na sua mudança. No entanto, isto requer algum nível de disciplina e auto-motivação e as pessoas nem sempre enfrentam este desafio da melhor forma possível. Além disso, a vida moderna está associada a várias agressões diárias, que causam stress ao nosso bem-estar e sistema imunitário, e mesmo uma boa prática de exercício regular e nutrição pode não ser suficiente para contrariar os seus efeitos negativos.

A Longevity desenvolveu uma série de fórmulas exclusivas de nutracêuticos, baseadas no seu conhecimento sobre as principais necessidades dos seus clientes e identificando as substâncias e dosagens mais adequadas para complementar, de forma eficaz, as boas práticas de bem-estar.

Ao contrário da maioria dos suplementos comerciais (de compra ao balcão, sem prescrição), todas as fórmulas da Longevity são caracterizadas por:

- Produtor farmacêutico de alta qualidade, com mais de 30 anos de experiência;
- Rigoroso controlo de qualidade, com tecnologia de ponta;
- Supervisionado por farmacêuticos altamente qualificados;
- Livre de açúcar, sal, trigo, soja, glúten, produtos lácteos e de qualquer origem animal;
- Livre de conservantes, aromatizantes e corantes artificiais;
- Adequado para veganos;
- A combinação certa de substâncias e concentrações para a máxima eficácia.

<b>Longevity Multivitamin and Antiox Boost and Protect</b> (Plano de 1 mês)	200 €
<b>Longevity Detox, Repair and Anti Inflammation</b> (Plano de 1 mês)	138 €
<b>Longevity Cellular and Cerebral Health Regeneration</b> (Plano de 1 mês)	125 €
<b>Longevity Cardio Regenerate and Protect</b> (Plano de 1 mês)	221 €
<b>Longevity Slim Kit</b> (Plano de 1 mês)	327 €
<b>Longevity DHEA</b> (Plano de 1 mês)	75 €
<b>Longevity B12 Sublingual</b> (Plano de 1 mês)	63 €
<b>Longevity Omega 3</b> (Plano de 1 mês)	38 €
<b>Longevity Cholesterol Control</b> (Plano de 1 mês)	100 €
<b>Longevity Memory, Focus and Intelligence Enhancer</b> (Plano de 1 mês)	113 €
<b>Longevity Telomere Cell Health Enhancer</b> (Plano de 1 mês)	115 €
<b>Longevity Magnesium and Calcium Boost</b> (Plano de 1 mês)	125 €
<b>Longevity Probiotics</b> (Plano de 1 mês)	88 €
<b>Longevity Selenium</b> (Plano de 1 mês)	94 €
<b>Longevity B Complex</b> (Plano de 1 mês)	98 €
<b>Longevity Digestive Enzymes</b> (Plano de 1 mês)	63 €
<b>Longevity BCAA Aminoacids</b> (Plano de 1 mês)	94 €
<b>Longevity Gluthatione 250</b> (Plano de 1 mês)	113 €
<b>Longevity Gluthatione 500</b> (Plano de 1 mês)	125 €
<b>Longevity COQ10 120mg</b> (Plano de 1 mês)	110 €
<b>Longevity Turmeric</b> (Plano de 1 mês)	104 €
<b>Longevity Magnesium Citrate</b> (Plano de 1 mês)	100 €



**FITNESS, YOGA E  
MEDICINA DO DESPORTO  
E DA DOR**



**Fitness**

Fitness Evaluation

Body Shape Personal Training Session

Balance & Strength Personal Training Session

Assisted Stretching Personalized Session

Fat Burner Personal Training Session

Slimming Personal Training Session

Pilates Personal Training Session

**Sessão de Treino Personalizado**

55 min. 95 €

**Sessão de Treino Personalizado**

(Pack 3 Sessões)

55 min. 242 €

**Sessão de Treino Personalizado**

Sessões de 2 Pessoas

55 min. 116 €

**Sessão de Treino Personalizado**

(Pack 3 Sessões)

Sessões de 2 Pessoas

55 min. 295 €

## Yoga

### Sessão de Treino Yoga

55 min. 116 €

### Sessão de Treino Personalizado Yoga

(Pack 3 Sessões)

55 min. 295 €

### Sessão de Treino Personalizado Yoga

Sessões de 2 Pessoas

55 min. 142 €

### Sessão de Treino Personalizado Yoga

(Pack 3 Sessões)

Sessões de 2 Pessoas

55 min. 360 €

## Medicina do Desporto e da Dor

### Fisioterapia\*

50 min. 150 €

### Reabilitação Física\*

50 min. 150 €

\* Requer prescrição médica





**REEQUILÍBRIO,  
MENTE E ENERGIA**

### **Coaching de Estilo de Vida**

50 min. 150 €

O coaching de estilo de vida procura formas de melhorar a nossa visão e positividade. Utilizando várias técnicas e métodos de Terapia ajudamos a criar uma estratégia adequada à sua personalidade e necessidades únicas.

### **Terapia de Técnicas Corpo-Mente para a Gestão de Stress**

50 min. 175 €

Esta consulta é adaptada para desenhar ferramentas personalizadas para ajudar a construir a melhor forma de lidar com o stress. Estão incluídos exercícios personalizados para o treino regular da mente. Se não se sente capaz de mudar a sua fonte de stress, certamente conseguirá mudar-se a si mesmo e a maneira como lida com o stress. Aprenda ferramentas simples que poderá integrar na sua vida quotidiana. O resultado é uma forma de vida muito mais saudável e feliz.

### **Terapia do Som**

50 min. 110 €

Com a poder do som esta terapia vai atuar no organismo humano, harmonizando-o energeticamente ajudando a despertar o poder espiritual, emocional, mental e físico.

### **Terapia de Equilíbrio Emocional**

50 min. 150 €

O equilíbrio emocional é igualmente essencial para um estilo de vida saudável e pode melhorar os níveis de energia e promover o crescimento e desenvolvimento emocional. O stress e as tensões emocionais manifestam-se no nosso corpo, pelo que esta terapia integrada pode ajudar-nos a alcançar um verdadeiro equilíbrio mental e físico.

### **Meditação Guiada**

50 min. 150 €

Ao aprender técnicas para realizar o nosso Eu Interior e técnicas de respiração para nos ajudar a reduzir o stress, podemos rejuvenescer-nos, à nossa mente, corpo e alma. Estas lições tornam-se parte da nossa vida diária e atuam como ferramentas que podem ser usadas sempre que nos sentimos stressados ou fatigados.

### **Terapia de Mindfulness e Self-Awareness**

50 min. 150 €

Sessão de Meditação Guiada, seguida de técnicas de meditação para a realização do Eu interior, combinadas com ferramentas de respiração que ajudam a relaxar, rejuvenescer e revitalizar corpo, mente e alma para o dia a dia. Estas ferramentas podem ser utilizadas no seu dia a dia, em qualquer lugar e hora.

### **Terapia de Reequilíbrio Energético**

50 min. 150 €

A medicina energética centra-se nos campos de energia do corpo que organizam e controlam o crescimento e reparação de células, tecidos e órgãos. O fluxo, equilíbrio e harmonia do sistema energético podem ser restaurados e mantidos de maneira não-invasiva. As técnicas da medicina energética corrigem os desequilíbrios e despertam energias que nos conferem resiliência e melhoram a vitalidade do corpo, das células e da mente.

### **Reiki**

50 min. 150 €

Trabalhando a um nível emocional, mental e espiritual, o Reiki usa a luz ou até mesmo a massagem sem contacto para realinhar o fluxo de energia vital, reequilibrar o corpo e deixá-lo com uma melhor sensação de bem-estar.

### **Shiatsu**

50 min. 150 €

Uma terapia oriental antiga que significa literalmente “pressão dos dedos”, esta massagem visa pontos estratégicos do corpo, incluindo os dedos, pés e palmas das mãos.

### **Terapia Sacro-Craniana**

50 min. 175 €

O alinhamento estrutural incorreto do sistema sacro-craniano – pélvis, coluna vertebral e cabeça – pode comprimir os nossos nervos, causando espasmos musculares dolorosos que irão prejudicar o funcionamento normal do corpo. Esta terapia manual cujo objetivo é avaliar e melhorar a função fisiológica do sistema sacro-craniano que envolve e protege o cérebro e a espinal medula, atenua e corrige as tensões anormais e dissipa os efeitos negativos do stress sobre o sistema nervoso central. É uma terapia preventiva benéfica no apoio e reforço às resistências naturais contra a doença, indicada em qualquer faixa etária, e sem contra indicações. Melhora os estados associados à dor e à disfunção, incluindo: enxaquecas, dor crónica, dificuldades de coordenação neurovascular e o sistema imunitário.



## ESTÉTICA E REMODELAÇÃO CORPORAL

### Tratamentos de Remodelação Corporal (Redução de Celulite, Redução de Gordura Localizada, Redefinição, Contorno, Firmeza)

#### VENUS LEGACY® - Adelgaçante, Reafirmante e Contouring

2 Sessões

200 €

A Tecnologia Exclusiva (MP)2 é a combinação sinérgica de Rádio Frequência Multipolar e PEMF. A RF Multipolar e o algoritmo inteligente de acoplamento de elétrodos produzem um aquecimento rápido e homogêneo em tecidos a múltiplas profundidades, o que promove resultados clínicos excepcionais e tratamentos confortáveis sem tempo de inatividade para o paciente. Uma experiência segura, agradável e sem dor. Tratamento eficaz na redução da circunferência abdominal, melhorando a celulite e firmeza da pele, deixando o seu corpo mais contornado e firme.

Abdômen  
Coxas  
Nádegas  
Braços

## **COOLSCULPTING® - Sessão de Redução de Gordura e Volume**

Desde 650 €

O Coolsculpting® é um tratamento de criolipólise não invasivo que elimina até 30% da gordura localizada na zona tratada. Trata-se de um tratamento médico, desenvolvido por cientistas da Harvard Medical School e é o único de criolipólise aprovado pela FDA (Food and Drug Administration) quanto à segurança e eficácia. É um procedimento não cirúrgico que permite conseguir resultados definitivos sem recorrer à lipoaspiração. Os resultados do Coolsculpting® são definitivos, uma vez que as células de gordura tratadas morrem, são eliminadas, e o organismo não as renova. No entanto, como em qualquer outro tratamento não invasivo de gordura localizada ou lipoaspiração, é essencial ter uma alimentação saudável e praticar exercício físico para não comprometer os resultados.

### **Massagem Anticelulite e Adelgaçamento**

50 min. 105 €

Uma massagem desintoxicante para ajudar a afinar e tonificar a silhueta, melhorando ao mesmo tempo a circulação sanguínea, sendo uma excelente opção para aliar a tratamentos direcionados para a celulite.

### **Ritual de Remodelação Local - Barriga Lisa**

40 min. 80 €

Envolvimento refirmante na área do estômago e quadril.

### **Ritual de Contorno, Celulite e Reafirmante - Anca e Coxa**

40 min. 80 €

Envolvimento nas pernas e quadril.

### **Tratamento de Drenagem - Pernas Cansadas**

25 min. 75 €

Massagem drenante de pernas para o alívio do desconforto.

## **Tratamentos de Beleza, Rejuvenescimento & Harmonização Facial**

### **VENUS LEGACY® - Antirrugas, Elasticidade, Firmeza**

1 Sessão

125 €

A Tecnologia Exclusiva (MP)2 | (MP)2 é a combinação sinérgica de Rádio Frequência Multipolar e PEMF. A RF Multipolar e o algoritmo inteligente de acoplamento de elétrodos que produzem um aquecimento rápido e homogêneo em tecidos a múltiplas profundidades, o que promove resultados clínicos excepcionais e tratamentos confortáveis sem tempo de inatividade para o paciente. Uma experiência segura, agradável e sem dor. A radiofrequência é um tratamento estético utilizado no combate à flacidez do rosto. Ativa a microcirculação sanguínea e ajuda a estimular a produção de novas fibras de colagénio para eliminar rugas e linhas de expressão, conferindo uma maior elasticidade e firmeza à pele.

### **Peelings Químicos Médicos**

Desde 200 €

Tratamento Facial que estimula a renovação das células da pele por meio de uma descamação controlada através de substâncias químicas ou físicas. O procedimento pode ser utilizado para clarear manchas e cicatrizes de acne, além de atuar no tratamento de rugas e linhas de expressão.

### **Facial Express**

25 min. 80 €

Um tratamento facial hidratante e revigorante que deixa a pele energizada e resplandecente.

### **Facial Anti-Ageing**

50 min. 125 €

Um tratamento de drenagem revitalizante e relaxante, que estimula a renovação cutânea para combater os sinais de envelhecimento.

### **Detox & Repair Facial na Zona do Rosto**

100 min. 250 €

Tratamento Facial que proporciona uma Limpeza e Nutrição profunda à pele. Remove as células mortas e rugosidades na textura da pele proporcionando uma maior produção de colagénio, que deixará a sua pele mais hidratada, radiante e rejuvenescida.

### **Belkya - Redução de Gordura**

Desde 450 €

Com o envelhecimento deparamo-nos com acumulação de gordura na zona abaixo do queixo vulgarmente denominado por "papada" ou "duplo queixo". Contudo esta acumulação de gordura pode não estar diretamente relacionada com o peso ou com o estilo de vida e poderá ser uma característica genética familiar. Este tratamento irá diminuir a acumulação de gordura nesta zona e também irá ajudar na definição do maxilar.

### **Radiesse**

450 €

O Radiesse é um produto injetável que estimula a produção de colagénio da pele. Para além de proporcionar volume no rosto, aumenta a sua firmeza e contorno. Verifica-se melhoria significativa na elasticidade e tonicidade da pele.

### **Bioestimulação Sculptra - Rosto ou Corpo**

450 €

Sculptra® é um bioestimulador que estimula a produção natural do próprio colagénio do organismo que irá ajudar a diminuir a flacidez e aumentar a firmeza, estrutura e sustentação da pele, seja rosto ou corpo.

### **Skin Booster**

Desde 350 €

O Skin Booster é um injetável que tem como finalidade promover uma hidratação profunda da pele. Os benefícios deste tratamento são visíveis pois conferem elasticidade, melhoram a textura e dão um aspeto saudável ao rosto.

### **Mesolift Facial**

40 min. 350 €

É um tratamento estético, feito através de micro injeções intradérmicas de substâncias biológicas ativas, selecionadas em função das necessidades da pele do rosto. Este método hidrata, estimula a renovação celular e produção de colagénio, retardando o processo de envelhecimento. A pele fica suavizada de rugas superficiais e com um aspeto mais jovem.

### **Harmonização Facial - Preenchimentos Dérmicos Faciais**

450 € por Ampola

Preenchimentos dérmicos podem ajudar a minimizar os sinais de envelhecimento ao ajudar a suavizar a pele e as rugas.

### **Botox**

400 € por Ampola

O "Botox" Cosmético é uma proteína purificada, medicamento administrado, que reduz a atividade muscular diminuindo rugas de expressão para uma aparência mais suave e jovem.

### **Lift Facial dos Fios Mágicos**

Variável por Fio

Um procedimento simples e seguro que utiliza fios DOP que se dissolvem (fios de Polidioxanona - um fio de grau médico utilizado para suturar há mais de 20 anos) para rejuvenescer o rosto sem a necessidade de cirurgia.

### **Bioestimulação com Plasma Rico em Plaquetas (PRP)**

Desde 600 €

Tratamento médico avançado para proporcionar um Rejuvenescimento cutâneo para tratamentos de rugas, flacidez e aumento da tonicidade da pele.

### **Laser Chrome**

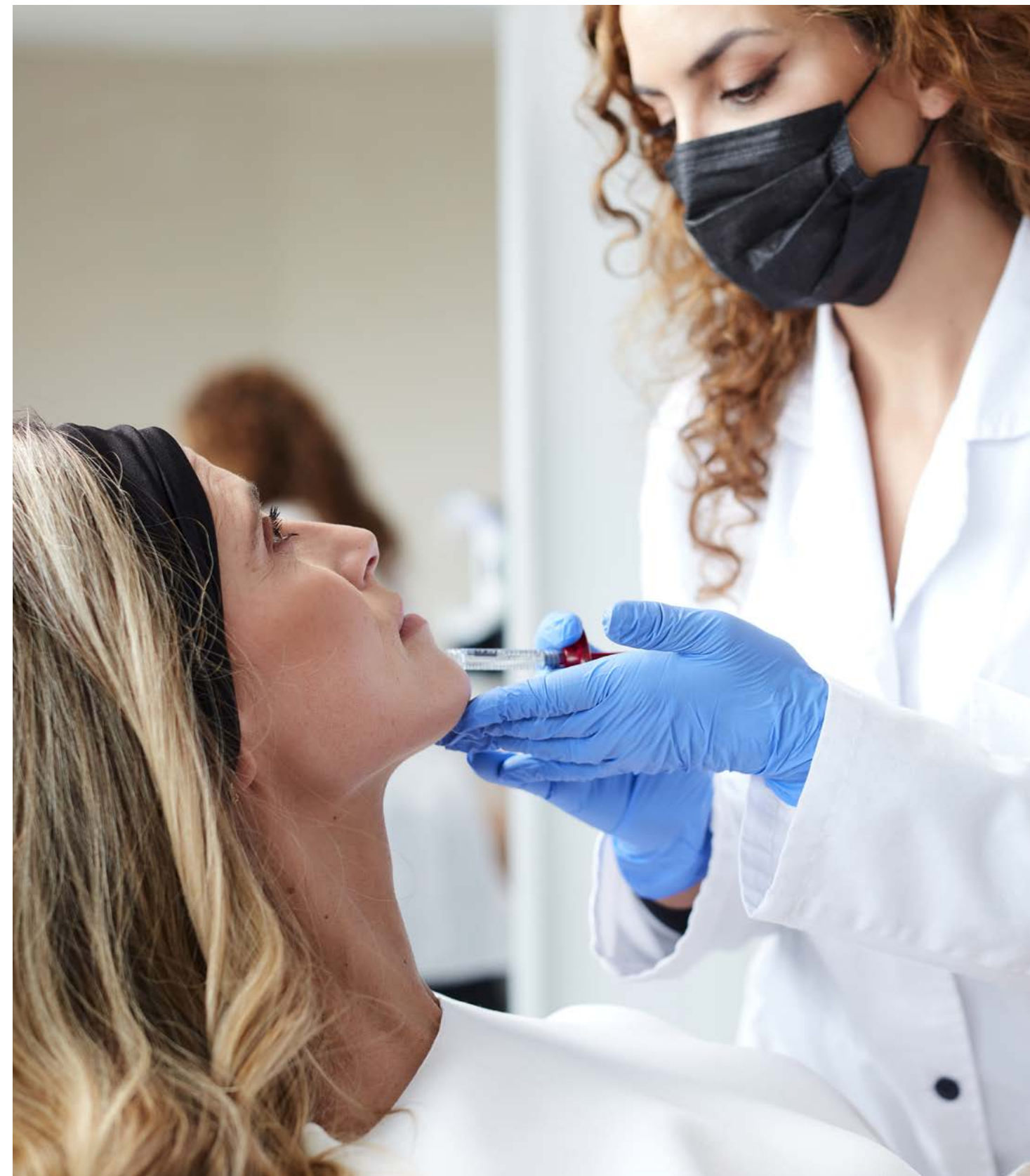
Desde 250 €

O Laser Chrome é uma tecnologia avançada que combina precisão e eficácia para tratamentos estéticos e dermatológicos. Este sistema versátil atua em uma ampla gama de procedimentos, incluindo rejuvenescimento facial, redução de manchas, cicatrizes, rosácea e estímulo à produção de colagénio.

### **Tratamento NaturaPeel®**

Desde 350 €

O NaturaPeel® é um peeling a laser inovador que utiliza uma máscara natural de bambu para potencializar os resultados. Seguro e eficaz em todas as estações, incluindo o verão, o tratamento melhora a textura da pele, reduz os poros dilatados e proporciona um brilho instantâneo. Ideal para quem deseja uma pele radiante e revitalizada sem necessidade de tempo de recuperação.







## PACOTES E PROGRAMAS

### Pacotes e Programas

#### Longevity Relax & Spa 2 Noites

Uma pausa para relaxar, mimar-se e desfrutar do Spa.

#### Longevity Relax & Detox 3 Noites

Para desfrutar de uma pausa detox no Spa, com esfoliações, banhos, envolvimentos e massagens.

#### Longevity Beauty Care 4 Noites

Para desfrutar de um tratamento de beleza facial e corporal baseado em terapias de Spa.

#### Longevity Yoga 3 Noites

O nosso retiro de yoga oferece práticas diárias de yoga, meditação e práticas holísticas para todos os níveis. Desfrute da serenidade da natureza, e sinta-se revitalizado, centrado e renovado.

#### Longevity Yoga & Surf 4 Noites

Desfrute de sessões de yoga energizantes, aulas de surf para todos os níveis e uma ligação com a natureza, e sinta-se revitalizado, equilibrado e inspirado.

#### Longevity Total Fitness 5 Noites

Faça uma rápida avaliação de fitness, queime calorias, aumente os seus níveis de energia, relaxe e descontraia com terapias de Spa.

Para mais informações e preços visite o nosso website [longevityalvor.com](http://longevityalvor.com)

### **Longevity OsteoAlign & Rebalance 5 Noites**

Repare, regenere e reequilibre os seus músculos, articulações, esqueleto e sistemas neuro e visceral.

### **Longevity Stress Relief & Mindfulness 5 Noites**

Reequilibre o corpo e a mente, conheça os seus fatores de stress e aprenda a viver uma vida mais tranquila.

### **Longevity Vitality Health & Wellness 5 Noites**

Aproveite as suas férias sazonais de bem-estar para reparar, regenerar e reequilibrar a sua saúde e bem-estar gerais.

### **Longevity Core Restore Detox 5 Noites**

Desfrute das suas férias detox sazonais, limpe os seus sistemas gastro-intestinais, viscerais e linfáticos com terapias desintoxicantes de bem-estar e Spa.

### **Longevity Wellness & Weight Loss 5 Noites**

Desfrute de uma combinação ideal de desintoxicação, fitness, terapias de emagrecimento, refeições e suplementos naturais para iniciar o processo de perda de peso de maneira saudável e sustentável.

### **Longevity Total Detox 7 Noites**

Faça um check-up de saúde de carácter holístico e único. Desfrute de umas férias de alto impacto, desintoxicação intensa, purificação da pele, limpeza dos sistemas gastrointestinal, visceral, linfático, circulatório e celular com terapias de desintoxicação médica, bem-estar e Spa. Regene-re o seu sistema imunológico e saúde celular ao combater a inflamação crónica através da redução de toxinas, metais pesados e radicais livres.

Para mais informações e preços visite o nosso website [longevityalvor.com](http://longevityalvor.com)

### **Longevity Deep Cleanse Detox & Weight Loss 7 Noites**

Faça um check-up de saúde de carácter holístico e único. Desfrute de um programa de alto impacto, desintoxicação intensa e perda de peso, purificação da pele, limpeza dos sistemas gastrointestinal, visceral, linfático, circulatório e celular com terapias de desintoxicação médica, bem-estar e Spa, enquanto acelera o seu metabolismo e a perda de peso de uma forma saudável e sustentável.

### **Longevity Ultimate Detox, Weight Loss & Reshape 14 Noites**

Faça um check-up de saúde de carácter holístico e único com rastreio dentário completo. Desfrute do mais completo programa de alto impacto para desintoxicação intensa, perda de peso e remodelação corporal, purificação da pele, limpeza dos sistemas dentário, gastrointestinal, visceral, linfático, circulatório e celular através de terapias de desintoxicação médica, bem-estar e Spa, impulsionando ao mesmo tempo o seu metabolismo, perdendo peso de uma forma saudável e sustentável, remodelando o seu corpo.

### **Longevity Rejuvenation & Anti-Ageing 10 Noites**

Faça um check-up Antienvelhecimento exclusivo da Longevity. Desfrute de um programa de alto impacto, desintoxicação intensa, reparação e regeneração holística da sua saúde e bem-estar, enquanto melhora o seu sistema imunitário, saúde celular e vitalidade geral.

### **Longevity New Life 21 Noites\***

Faça um check-up Longevity 360° de carácter integrativo, premium e único. Inclui rastreio de cancro da pele, de apneia do sono e testes genéticos. Desfrute do mais completo programa de alto impacto, desintoxicação intensa, reparação, regeneração e rejuvenescimento da sua saúde e bem-estar, enquanto melhora o seu sistema imunitário, saúde celular, campos de energia, saúde metabólica, resistência ao stress e vitalidade.

\* Requer reserva antecipada de, pelo menos, 8 dias antes da data de chegada.

Para mais informações e preços visite o nosso website [longevityalvor.com](http://longevityalvor.com)



### **Longevity Obesity Optimisation 28 Noites\***

Dê-nos um mês e iremos ajudá-lo a começar a inverter os seus níveis de obesidade e a recomeçar uma nova vida saudável. Faça um exame de saúde holístico e abrangente sobre os seus desequilíbrios e perca peso ao combinar fitness, refeições leves e líquidos, orientação nutricional, desintoxicação e tratamentos de Spa que conjugam terapias de bem-estar, integrativas e regenerativas.

### **Longevity Diabetes Optimisation 21 Noites\***

Comece a inverter a diabetes e reinicie uma nova vida saudável. Faça um exame de saúde abrangente sobre os seus desequilíbrios, combine soluções de alto impacto incluindo fitness, refeições, orientação nutricional e tratamentos de Spa desintoxicantes que conjugam terapias de bem-estar e terapias regenerativas.

### **Longevity Metabolic Optimisation 14 Noites\***

A síndrome metabólica é um conjunto de condições - aumento da pressão arterial, hiperglicemia, excesso de gordura corporal em torno da cintura e níveis anormais de colesterol ou triglicéridos - que ocorrendo em simultâneo, aumentam o risco de doença cardíaca, derrame e diabetes. Faça um exame de saúde abrangente sobre os seus potenciais desequilíbrios metabólicos e previna doenças cardíacas, vasculares e a diabetes.

### **Longevity Cardio Health Optimisation 7 Noites\***

Faça um exame cardiovascular exclusivo Longevity para proceder à deteção precoce de sinais de alerta que geralmente são silenciosos. Descubra como corrigir as suas causas. Desfrute de um programa abrangente de regeneração e rejuvenescimento da saúde cardiovascular, de modo a prevenir doenças relacionadas com o coração, especialmente derrames, aprendendo também como reverter processos inflamatórios crónicos.

\* Requer reserva antecipada de, pelo menos, 8 dias antes da data de chegada.

Para mais informações e preços visite o nosso website [longevityalvor.com](http://longevityalvor.com)

### Longevity Sleep Optimisation 7 Noites\*

Faça um exame de saúde de carácter único e holístico, incluindo um diagnóstico de apneia do sono. Reequilibre e regenere a sua saúde e bem-estar holísticos, recuperando a sua qualidade de sono com energia, gestão do stress, atenção e terapias de meditação.

\* Requer reserva antecipada de, pelo menos, 8 dias antes da data de chegada.

As inclusões dos Pacotes e Programas de Saúde e Bem-Estar Longevity são inquebráveis, não reembolsáveis e vendidas em conjunto com o Alojamento. Serviços e itens não utilizados não serão reembolsados. A Longevity reserva-se o direito de modificar, alterar, suspender e/ou descontinuar quaisquer serviços, pacotes, programas, preços e condições, a qualquer momento.

Para mais informações e preços visite o nosso website [longevityalvor.com](http://longevityalvor.com)



Saiba mais







Cruz da Bota, Estr. de Alvor nº27 - Alvor, Portimão 8500-322 - Algarve, Portugal

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

 [info@longevity.pt](mailto:info@longevity.pt)

T. +351 282 248 800 | Reception - 500

**#staywell #staylongevity #longevityalvor**

**LONGEVITY**  
HEALTH & WELLNESS HOTEL  
ALVOR - ALGARVE