

LONGEVITY

HEALTH & WELLNESS
CLINIC

MENU



Longevity Health & Wellness Hotel

Escolher 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 e Fórmulas Longevity

32 | FITNESS E YOGA

- 33 Fitness
- 34 Yoga

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

50 | 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 da Variabilidade da Frequência Cardíaca

30 min. 50 €

Avaliação VO2 Max

30 min. 125 €

Teste Avançado do Microbioma Biointestinal*

15 min. 646 €

Teste MyNutriGenes®*

15 min. 390 €

Teste MyFitnessGenes®*

15 min. 356 €

Teste Epigenético Avançado de Longevidade*

15 min. 500 €

Score de Idade Biológica, Scores de Idade de 11 Sistemas Orgânicos, Ritmo de Envelhecimento, Relatório de Comprimento de Telómeros, Relatório de 12 Parâmetros da Imunidade Celular e Score de Inflamação.

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. 350 €

Outros Exames Clínicos*

(Sob pedido e sujeito a disponibilidade)

Check-ups*

(Mediante pedido e sujeito a disponibilidade)

Longevity Holistic Health Check

750 €

Longevity Optimal Healthspan Check-Up

3.250 €

Check-Up Cardiovascular Longevity

1.943 €

Check-Up Metabólico Longevity

2.531 €

Check-Up Diabetes Longevity

3.571 €

Check-Up Gastrointestinal Longevity

2.630 €

Check-Up Andropausa Longevity

1.684 €

Check-Up Menopausa Longevity

1.716 €

Check-Up 360º Premium Integrativo de Saúde

7.596 €

Inclusões →

* Requer prescrição médica

Tipo de Exame	Optimal Healthspan	Cardio-vascular	Metabólico	Diabetes	Gastro-intestinal	Andropausa	Menopausa	360° Premium
	Perfil Healthspan	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 €

Consulta Integrativa de Longevidade

Vídeo Consulta 90 min. 225 €

Com foco na otimização da saúde e da longevidade.

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.

Consulta de Medicina Hormonal

90 min. 250 €

(Follow-up 40 min. 100 €)

Consulta médica personalizada, focada na prevenção, no equilíbrio funcional e na promoção de um envelhecimento saudável e de qualidade. Antes da consulta, podem ser recomendadas análises laboratoriais, não incluídas, para uma avaliação mais completa.

Avaliação do Rosto

25 min. 100 €

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.

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. 200 €

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 DOME® - 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 600 kcal. 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

Terapia de Perfusão Beleza

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

Otimizar 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.

PAPIMI

(PEMF)

40 min. 90 €

Terapia com campos magnéticos pulsados de alta intensidade que apoia a regeneração celular, melhora a circulação, acelera a recuperação muscular e reduz dor e inflamações. Ideal como complemento em reabilitação física.

Oxigenoterapia Hiperbárica (HBOT)

HBOT 60 min. 129 €

HBOT 90 min. 159 €

Terapia realizada em câmara pressurizada. Estimula a regeneração celular, acelera processos de cicatrização, fortalece o sistema imunitário e melhora o desempenho cognitivo. É também reconhecida pelos seus efeitos na vitalidade, na redução de inflamação e na otimização do metabolismo, sendo indicada tanto para fins de saúde preventiva como para recuperação física e mental.

Fotobiomodulação de Corpo Inteiro

PBM 15 min. 79 €

Tratamento inovador com luzes LED de espectro vermelho e infravermelho que estimulam as mitocôndrias, aumentando a produção de energia celular (ATP). Favorece a circulação, acelera a regeneração muscular, melhora a elasticidade da pele, promove um sono mais reparador e ajuda no equilíbrio hormonal. A fotobiomodulação é amplamente utilizada para reduzir dores crónicas, inflamações e fadiga, sendo uma terapia eficaz para quem procura otimizar vitalidade, performance, humor e longevidade.

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.

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.

Fisioterapia

50 min. 150 €

Reabilitação Física

50 min. 150 €

Sessões focadas na recuperação funcional, no alívio da dor, na melhoria da mobilidade e na prevenção de lesões, integradas num contexto de bem-estar e reequilíbrio físico.

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 Himalaia e Espirulina

25 min. 80 €

Esfoliação de Amêndoa e Laranja Doce

25 min. 80 €

Esfoliação de Limão, Azeite e Açúcar

25 min. 80 €

Esfoliação de Mel e Aveia

25 min. 80 €

Esfoliação de Sal Epsom e Lavanda

25 min. 80 €

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 íman 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 Rejuvenescedora de Argila Amarela

40 min. 85 €

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

Ritual Nutritivo de Argila Branca

40 min. 85 €

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

Terapia Desintoxicante de Argila de Zeólito

40 min. 85 €

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

Algoterapia

40 min. 85 €

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

25 min. 75 €

Massagem Pré-natal

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.

Massagem Anti-Stress

50 min. 105 €

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.

Tratamento de Drenagem - Pernas Cansadas

25 min. 75 €

Massagem drenante de pernas para o alívio do desconforto.

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 objetivo 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 e Fórmulas Longevity

Os preços abaixo correspondem a uma cura para 1 mês.

A Longevity acredita que mudanças no estilo de vida, orientadas para o bem-estar, são a estratégia mais sustentável para otimizar a saúde e prevenir doenças.

No entanto, a vida moderna está associada a várias agressões diárias, que causam stress ao nosso bem-estar e ao sistema imunitário. Mesmo com uma boa prática de exercício regular e alimentação equilibrada, estes efeitos negativos podem não ser totalmente neutralizados.

A Longevity desenvolveu uma série de fórmulas nutracêuticas exclusivas, baseadas no seu *know-how* sobre as principais áreas de necessidade dos seus clientes e sobre quais substâncias e em que dosagens são mais adequadas para complementar eficazmente as boas práticas de bem-estar.

As fórmulas Longevity distinguem-se por

- Produção farmacêutica de alta qualidade;
- Controlo de qualidade rigoroso com tecnologia de ponta;
- Supervisionado por farmacêuticos altamente qualificados;
- Sem conservantes, aromas ou corantes artificiais;
- Vegan Friendly;
- Combinação certa de substâncias e concentrações para máxima eficácia.

Sistema Digestivo

Longevity Digestive Active Enzymes	56 €
Longevity Probiotical Formula	56 €
Longevity Fiber Formula	42 €

Saúde Feminina e Masculina

Longevity Female Hormonal Balance	58 €
Longevity Sex Drive	55 €

Saúde Cardiovascular

Longevity Cardiovascular Health	55 €
---------------------------------	------

Beleza

Longevity Beauty Formula	65 €
--------------------------	------

Desintoxicação

Longevity Liver Detox Cure	65 €
----------------------------	------

Equilíbrio Mental

Longevity Emotional Balance and Rest	55 €
--------------------------------------	------

Sistema Imunitário

Longevity Immune Booster	55 €
--------------------------	------

Saúde Musculoesquelética

Longevity Osteo Flexibility Formula	65 €
-------------------------------------	------

Metabolismo

Longevity Metabolic Formula	65 €
-----------------------------	------

FITNESS E YOGA



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 €





**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. 150 €

Com o 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 Autoconsciência

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.

Abdómen
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.

Ritual de Remodelação Local - Barriga Lisa
40 min. 80 €

Envolvimento reafirmante na área do estômago e quadril.

Ritual de Contorno, Celulite e Reafirmante - Anca e Coxa
40 min. 80 €

Envolvimento nas pernas e quadril.

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 eletrodos 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.

Belkyra - 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

A partir de 400 €

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

A partir de 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.

ULTRAFORMER

(MPT)

Tratamento estético avançado que utiliza ultrassons micro e macrofocados para promover firmeza, remodelação e rejuvenescimento da pele. Atua de forma não invasiva em diferentes profundidades, estimulando colagénio e melhorando a tonicidade.

Zonas pequenas

A partir de 160 €

Áreas faciais específicas

A partir de 250 €

Rosto completo

A partir de 600 €

Corpo (braços, abdómen, coxas, glúteos)

A partir de 400 €

HYDRAFACIAL

Tecnologia de limpeza profunda, hidratação e rejuvenescimento facial. Melhora a textura e luminosidade da pele, reduz imperfeições e proporciona resultados imediatos, sem invasão.

HydraFacial Express

25 min. 175 €

Limpeza profunda, peeling suave e hidratação intensa. Ideal para um "boost" rápido de luminosidade.

HydraFacial Deluxe

50 min. 250 €

Inclui todos os passos da versão Express, acrescido de sérum booster personalizado e terapia LED.

HydraFacial Platinum

60 min. 300 €

Inclui todos os passos da versão Deluxe, mais drenagem linfática para desintoxicação e melhor absorção dos produtos.

Skin Booster

A partir de 250 €

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

É um tratamento estético, feito através de microinjeções 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.

Com NCTF 250 €

Com Exossomas 450 €

Harmonização Facial - Preenchimentos Dérmicos Faciais

A partir de 350 €

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

Botox

(Toxina Botulínica)

2 zonas a partir de 350 €

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

Lifting Facial com 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 numa ampla gama de procedimentos, incluindo rejuvenescimento facial, redução de manchas, cicatrizes, rosácea e estímulo à produção de colagénio.

Tratamento NaturaPeel®

Desde 350 €

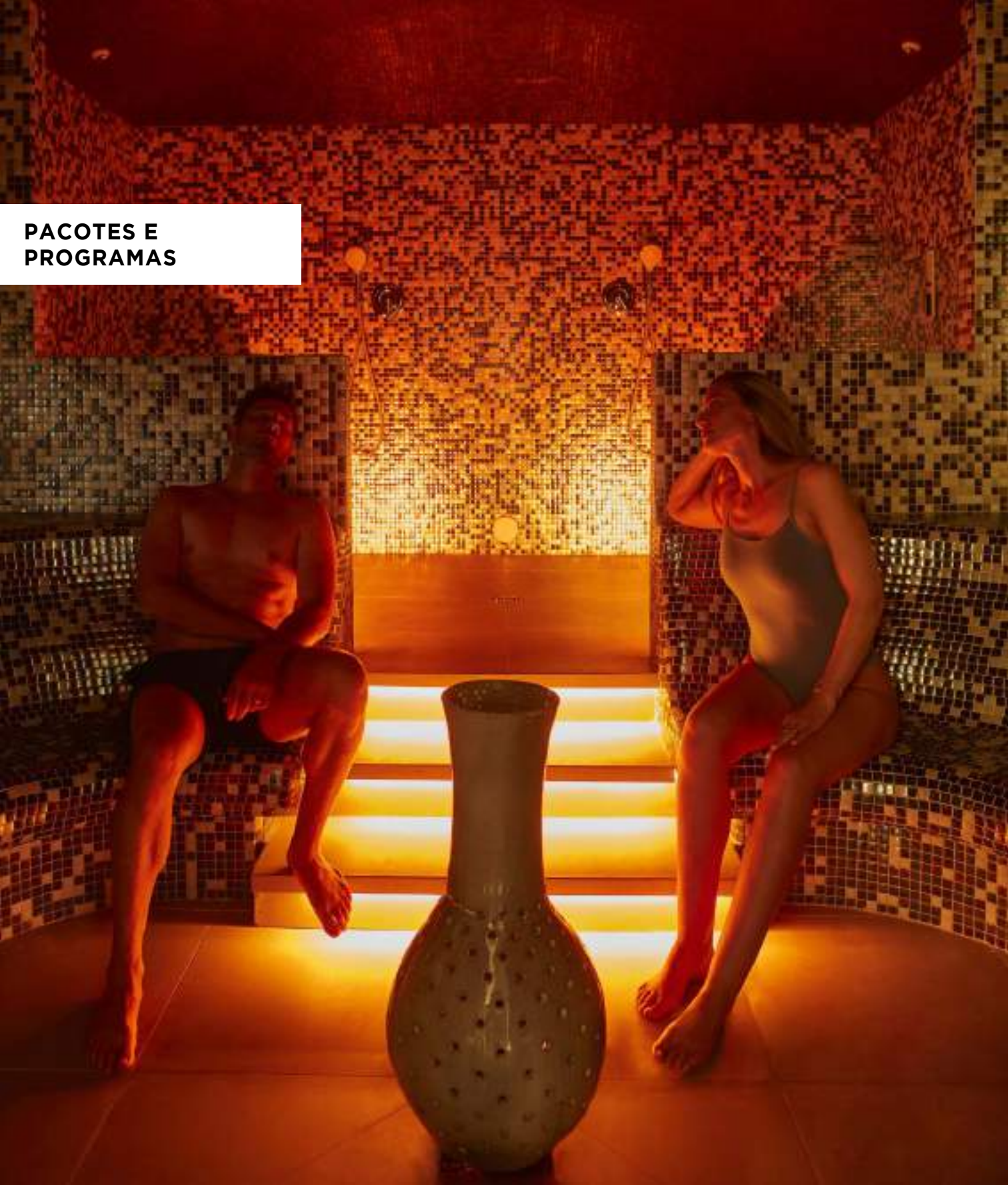
O NaturaPeel® é um peeling a laser inovador que utiliza uma máscara natural de bambu para potencializar os resultados. Seguro e eficaz em todas as estações, incluindo o verão, o tratamento melhora a textura da pele, reduz os poros dilatados e proporciona um brilho instantâneo. Ideal para quem deseja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

Microagulhamento

A partir de 200 €

Técnica minimamente invasiva que utiliza microagulhas para estimular a produção natural de colagénio e elastina. Indicada para melhorar a textura da pele e reduzir cicatrizes (incluindo acne), poros dilatados, rugas finas e flacidez ligeira.





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

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

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 Optimal Healthspan 7 Noites ou 14 Noites

Faça um Check-up de Saúde e Longevidade exclusivo para monitorar os seus principais biomarcadores de longevidade. Beneficie de um programa intenso de desintoxicação, reparação e regeneração de elevado impacto para melhorar continuamente a sua saúde e qualidade de vida.

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



Longevity Obesity Optimisation 28 Noites*

Dê-nos um mês para o ajudar a iniciar o processo de controlo da obesidade e a avançar para um estilo de vida mais saudável. Beneficie de uma avaliação holística abrangente e de um programa integrado de gestão do peso que combina fitness, refeições leves e líquidos, orientação nutricional personalizada, tratamentos de Spa desintoxicantes e terapias integrativas e regenerativas.

Longevity Diabetes Optimisation 21 Noites*

Inicie o controlo da diabetes e o apoio à saúde a longo prazo através de uma avaliação holística abrangente e de um programa integrado que combina fitness, nutrição personalizada, tratamentos de Spa desintoxicantes e terapias regenerativas.

Longevity Metabolic Optimisation 14 Noites*

A síndrome metabólica envolve fatores como hipertensão, hiperglicemia, excesso de gordura abdominal e desequilíbrios lipídicos, aumentando o risco de doença cardiovascular e diabetes. Realize uma avaliação abrangente da saúde metabólica e adote estratégias direcionadas para apoiar o equilíbrio e a prevenção de doenças.

Longevity Cardio Health Optimisation 7 Noites*

Realize um check-up cardiovascular exclusivo Longevity para a identificação precoce de fatores de risco silenciosos. Siga um programa abrangente de regeneração e prevenção cardiovascular, concebido para apoiar a saúde do coração e reduzir a inflamação crónica.

Longevity Sleep Optimisation 7 Noites*

Realize uma avaliação holística, incluindo rastreio de apneia do sono, e recupere a qualidade do sono através de estratégias personalizadas que integram gestão de energia, redução do stress e terapias de meditação.

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

Para mais informações e preços visite o nosso website longevityalvor.com

Protocolos de Dia

Firm & Contour

495 €

Stress Relief & Optimal Energy

530,10 €

Balance & Restore (Menopausa)

684 €

Radiant Glow

765 €

Botox Refresh Instant Lift

810 €

Vital Recharge

1003,50 €

Deep Detox & Weight Loss

1269,00 €

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



Saiba mais







Rua Galo Louro, 28 - Alvor, Portimão 8500-322 - Algarve, Portugal

 www.longevityalvor.com  www.longevitywellnessclinics.com

 clinic@longevityalvor.com

T. +351 282 248 889 | Ext. Recepção Spa - 600

Horário de Funcionamento

Segunda a Sábado: 10h00 - 19h00

Domingo: 10h00 - 18h00

[#staywell](#) [#staylongevity](#) [#longevityalvor](#)

LONGEVITY
HEALTH & WELLNESS HOTEL
ALVOR - ALGARVE