



THE LONGEVITY
SUITE

M I L A N O



THE LONGEVITY SUITE

M I L A N O

The Longevity Suite® è il più evoluto Network Europeo di Biohacking & Antiage City Clinic: realizziamo protocolli integrati, altamente performanti e ad elevato contenuto tecnologico, per guidarti verso la miglior versione di te stesso grazie ad un perfetto equilibrio tra salute, bellezza consapevole ed energia mentale.

Promuoviamo ogni giorno uno stile di vita lungimirante e focalizzato sul qui e ora, una bellezza consapevole e autentica, un approccio al tempo in cui la salute è al centro delle nostre scelte, sempre al massimo del nostro potenziale.

LIVE MORE.

	LONGEVITY EXPERIENCES	pag 4-6
	PROGRAMMI PERSONALIZZATI	pag 7-8
	DIAGNOSTIC TESTS & CHECK-UP	pag 9-11
	CRYOSUITE	pag 12-13
	LOCAL CRYO	pag 14-15
	FACE REJUVENATION	pag 16-21
	BODY SCULPTING	pag 22-24
	HOLISTIC TREATMENTS	pag 25-26



**LONGEVITY
EXPERIENCES**

© THE LONGEVITY SUITE

LONGEVITY EXPERIENCES

Fai il primo passo per avvicinarti ad uno stile di vita più sano e assicurarti una piena e consapevole longevità.

Percorsi esperienziali studiati su misura per rallentare il tempo, riattivare l'energia e vivere una sensazione di cura e benessere.

Una combinazione di tecnologie all'avanguardia e trattamenti specifici orientati ai massimi risultati condensati in un'esperienza unica e rigenerante.

MIND & BODY DETOX EXPERIENCE

2h

Curare la mente assicura nuova bellezza al corpo.

Una scelta accurata dei nostri protocolli de-stress per purificare in profondità l'organismo ed eliminare le tossine, garantire al corpo di rilassarsi e alla mente di ricaricarsi, con l'obiettivo di avviare un efficace processo di benessere duraturo.

Include:

• Cryosuite Total Body	10	min
• Mind & Body Detox	30	min
• Deep Infinity Touch	50	min
• Longevity Assessment	30	min

ENERGY BOOST EXPERIENCE

2h

Riattivare i tessuti ripristina nuova vitalità corporea.

Studiata per generare un immediato recupero da condizioni di stanchezza e affaticamento che, se prolungate, possono compromettere la performance fisica e mentale. Un programma intensivo in grado di aumentare la vitalità della nostra pelle e del nostro metabolismo e ripristinare il nostro equilibrio energetico.

Include:

• Cryosuite Total Body	10	min
• Energize Massage	50	min
• Red Light	30	min
• Longevity Assessment	30	min

SKIN GLOW EXPERIENCE

2h

Risplendere è la parola d'ordine per questo trattamento globale per la pelle. L'esperienza inizia con il Longevity Skin Check, che consente di definire le caratteristiche del tessuto e permette la personalizzazione del percorso in base alle specifiche esigenze. Il viaggio esperienziale, attraverso specifici trattamenti, farà apparire il viso più radioso, la pelle vellutata e rigenerata per rallentare il processo di invecchiamento.

Include:

• Longevity Skin Check	20	min
• Face Treatment	30	min
• Body Detox	50	min
• Longevity Assessment	20	min

SLEEP BETTER EXPERIENCE

2h

La qualità del sonno influenza la nostra forma fisica e il nostro umore. Programma dedicato a chi ha bisogno di rallentare i ritmi quotidiani, alleviare le tensioni e ritrovare un sonno sereno, ristoratore e in equilibrio con il proprio orologio biologico attuando un detox mentale e fisico completo.

Include:

• Cryosuite Total Body	10	min
• Deep Blue	50	min
• Mind & Body Detox	30	min
• Longevity Assessment	30	min

YOUR PERFECT BODY EXPERIENCE

2h

Ritrovare l'armonia del proprio corpo in modo naturale ci guida verso una bellezza consapevole e duratura. Trattamenti corpo e viso selezionati per stimolare la riattivazione e ossigenazione dei tessuti e garantire benefici a lungo termine.

Include:

• Cryosuite Total Body	10	min
• Cool Dren & Toning	50	min
• Cryo Eye Shine	30	min
• Longevity Assessment	30	min



**PROGRAMMI
PERSONALIZZATI**

PROGRAMMI PERSONALIZZATI

I programmi Longevity sono protocolli creati su misura in base alle esigenze e gli obiettivi del cliente che permettono, attraverso le più avanzate tecniche di biohacking, di raggiungere il miglior equilibrio tra forma fisica e benessere mentale. Ciascun programma include un Longevity Check-up e un consulto iniziale grazie ai quali vengono definiti: un piano alimentare personalizzato, i prodotti più funzionali all'obiettivo, un protocollo di esposizione al freddo e di trattamenti professionali viso e corpo, un programma di allenamento e di mindfulness.



NATURALLY SLIM

Programma che offre un approccio multi-disciplinare e personalizzato per un'efficace e duratura perdita di peso, una strategia a lungo termine per il mantenimento di un corpo più sano e armonioso.



ADVANCED REJUVENATION

Protocollo creato per portare ad una trasformazione visibile e duratura nel tempo attraverso la combinazione di innovative tecnologie estetiche, prodotti cosmeceutici che potenziano gli effetti anti-age dei trattamenti di cura e un coaching nutrizionale mirato.



SLEEP BETTER

Un programma indicato per ritrovare un sonno sereno, per recuperare le energie perse, ridurre gli stati negativi che possono risultare da situazioni prolungate di insonnia e generare un benessere immediato e a lungo termine.



MIND & BODY DETOX

Un percorso speciale per ripristinare l'equilibrio tra mente e corpo, eliminare le tossine e dare il via ad uno stile di vita più sano. Oltre a un senso generale di benessere si acquisisce nuova consapevolezza di come tale stato di salute possa accompagnarci naturalmente nella vita.



ENERGIZE

Questo programma è stato studiato per ricaricare l'energia del corpo e favorire la rigenerazione delle cellule e contrastare gli effetti negativi dell'invecchiamento.



STRONG IMMUNO

Un percorso finalizzato a migliorare il nostro stato generale di salute e rinforzare le naturali capacità di difesa dell'organismo in risposta a stress ossidativo e aggressori esterni.



DIAGNOSTIC TESTS & CHECK-UP

DIAGNOSTIC TESTS & CHECK-UP

LONGEVITY CHECK-UP

Check-up e assesment personalizzato.

MICROBIOTA ANALYSIS

Test innovativo che, attraverso tecniche di sequenziamento del DNA di nuova generazione (NGS), è in grado di fornire una vera e propria fotografia dei batteri presenti nell'intestino per aiutare a migliorare sensibilmente la qualità della vita.

TEST DNA - COMPLETE

Test completo che analizza più di 130 geni. Contiene tutti gli ambiti di analisi del progetto The Longevity Suite proposti singolarmente: Diet, Skin Aging, Sport.

TEST DNA - DIET

Test che analizza varianti di geni responsabili della risposta individuale di ognuno di noi all'assunzione di determinate sostanze alimentari. Fornisce informazioni relative alla tolleranza a diversi alimenti, alla assimilazione e/o metabolizzazione dei lipidi e dei carboidrati a al fabbisogno di alcune vitamine.

TEST DNA - SKIN AGING

Analizza alcuni geni le cui varianti sono responsabili della predisposizione genetica all'invecchiamento cutaneo precoce. Fornisce informazioni relative alla qualità delle fibre di collagene che costituiscono l'intelaiatura di sostegno dei nostri tessuti.

TEST DNA - SPORT

Test che analizza alcuni polimorfismi al fine di scoprire la propria predisposizione genetica agli sport di potenza o di resistenza.

DIAGNOSTIC TESTS & CHECK-UP

SLEEP QUALITY ASSESSMENT TEST

Test in grado di rilevare i principali disturbi della respirazione legati al sonno (DRS), tra le cause più comuni di alterazioni e squilibri del riposo notturno, attraverso un piccolo e semplice dispositivo medico che viene comodamente indossato durante la notte.

BIOLOGICAL EPIGENETIC AGE TEST

Valutazione dell'età epigenetica (biologica) del cliente grazie alla valutazione dei principali marcatori ormonali e infiammatori.

VISITA NUTRIZIONALE

Check-up Nutrizionale con analisi della composizione corporea e programma nutrizionale personalizzato.

VISITA NUTRIZIONALE FOLLOW-UP

Visita periodica di follow up e di monitoraggio del percorso nutrizionale.

PIANO NUTRIZIONALE ONLINE

Piano alimentare personalizzato con un Longevity Expert funzionale al raggiungimento degli obiettivi indicati.

A photograph of a man from the waist up, standing in a cryotherapy chamber. He is shirtless and looking towards the right. The chamber's glass door has the text 'THE LONGEVITY SUITE MILANO' and a logo. The lighting is a cool blue.

CRYOSUITE

© THE LONGEVITY SUITE

CRYOSUITE

Il trattamento prevede la permanenza di tutto il corpo in una camera fredda con temperature che vanno da -85 °C a -95 °C per un intervallo di tempo tra i 3 e i 5 minuti. Il raffreddamento a breve termine favorisce un gran numero di reazioni positive grazie alla maggiore risposta circolatoria del sangue e del flusso linfatico.

Il trattamento è un valido supporto per:

- ❶ Aumentare la performance sportiva e ridurre i tempi di recupero
- ❷ Il controllo del peso e migliorare la composizione corporea
- ❸ Bruciare calorie e accelerare il metabolismo basale
- ❹ Ringiovanire l'aspetto della pelle grazie ad una maggiore produzione di collagene
- ❺ Migliorare la circolazione e il drenaggio degli arti inferiori
- ❻ Detossificare e ridurre lo stress ossidativo
- ❼ Migliorare il tono dell'umore e il benessere mentale

SESSIONE SINGOLA

sessione singola

BUNDLE PACK

10 sessioni
20 sessioni

PASS UNLIMITED

Unlimited Bronze	1 mese
Unlimited Silver	3 mesi
Unlimited Gold	6 mesi
Unlimited Platinum	12 mesi




 LOCAL CRYO



© THE LONGEVITY SUITE

LOCAL CRYO

 10 MIN

E' un trattamento che prevede l'utilizzo di aria fredda secca a -32 °C su aree circoscritte del corpo. Le basse temperature apportano numerosi benefici al corpo grazie al miglioramento del microcircolo ed una migliore ossigenazione della zona trattata. E' ideale combinare il trattamento localizzato con il trattamento Cryosuite Total Body.

Il trattamento è utile per:


- ❶ Migliorare il microcircolo
- ❷ Aumentare l'ossigenazione della zona trattata
- ❸ Incrementare il tono e l'elasticità della pelle



LOCAL CRYO

sessione singola

CRYO FAST RECOVERY

 50/80 MIN

I benefici del freddo localizzato e di quello sistemico vengono potenziati da un successivo massaggio connettivale specifico che, sfruttando l'alta quantità di terminazioni nervose presenti nella fascia superficiale, stimola il ripristino meccanico e funzionale del corpo diventando un valido supporto ad un recupero fisico più rapido. E' possibile intensificare ulteriormente l'efficacia completando il trattamento con la radiofrequenza.



CRYO FAST RECOVERY

Local Cryo + Cryosuite + Massaggio Connettivale

sessione singola



INTENSIVE CRYO FAST RECOVERY

Local Cryo + Cryosuite + Massaggio Connettivale + Radiofrequenza

sessione singola



FACE REJUVENATION



© THE LONGEVITY SUITE

LUXURY CRYOLIFT

⌚ 50 MIN

Trattamento viso per contrastare i segni dell'invecchiamento cronologico, migliorare visibilmente il tono della pelle ed ottenere un lifting immediato. Protocollo combinato con Cryo Sphere Cool Sculpting Device, maschera ad effetto ultra tensore e massaggio Longevity Sculpting Lift.



LUXURY CRYOLIFT

trattamento singolo

REJUVENATING POWER

⌚ 50 MIN

Trattamento viso rimodellante e volumizzante che prevede la veicolazione di una fiala ultra booster antiage con formula epigenetica e l'utilizzo di radiofrequenza in contemporanea ad un massaggio connettivale.



REJUVENATING POWER

trattamento singolo

CRYOFACIAL HYDRASHINE

⌚ 50 MIN

Trattamento viso idratante e illuminante. Grazie alla sinergia della Local Cryo e degli attivi veicolati tramite una maschera ad effetto ridensificante, stimola efficacemente la produzione di elastina e collagene migliorando il tono della pelle.



CRYOFACIAL HYDRASHINE

trattamento singolo

FACESHape 3D

⌚ 50 MIN

Protocollo viso innovativo per prevenire e correggere i segni del tempo. La tecnologia multifunzionale Ultrashape combina 3 tecnologie in 1 amplificando l'effetto dei 3 attivi brevettati ultra-antiossidanti di AOX3 CUBE Ultra Active Serum. Specifico per rimodellare l'ovale del viso, drenare le tossine, ossigenare i tessuti e stimolare il rinnovamento cellulare.



FACESHape 3D

trattamento singolo

LONGEVITY SILK EXPERIENCE

⌚ 50 MIN

Trattamento viso levigante e ristrutturante. L'antico rituale di bellezza giapponese "Kobido" effettuato con bozzoli di seta purissimi e la Seta Luxury Silk Mask sprigionano una cascata peptidica sulla pelle rinforzandola e stimolando la rigenerazione dei tessuti.



LONGEVITY SILK EXPERIENCE

trattamento singolo

FACE DETOX

⌚ 50 MIN

Trattamento viso ideato per purificare in profondità la pelle, ripristinare il suo naturale equilibrio e contrastare l'attacco dei radicali liberi. Grazie alla combinazione di sieri antiossidanti e maschere ossigenanti, lenitive e purificanti, la pelle è rigenerata e ritrova nuova luminosità e vitalità. La microstimolazione prodotta da una specifica riflessologia facciale, contribuisce a riattivare l'energia della pelle migliorando il suo stato di salute e l'elasticità cutanea.



FACE DETOX

trattamento singolo

RITUAL PHYTO DETOX

⌚ 80 MIN

Il Signature Ritual Phyto Detox è un trattamento che garantisce un'intensa detossificazione e una pulizia profonda della pelle. Il Phyto Massage, triplice massaggio viso, viscerale e plantare, con il supporto di una miscela di oli preziosi purissimi, mette in sinergia i principali organi del corpo per una migliore detossinazione, donando così benessere immediato e infondendo energia a mente e corpo. Un rituale che garantisce un'esperienza unica e completa, rilassante e rigenerante, che attiva tutti i sensi.



RITUAL PHYTO DETOX

trattamento singolo

FACE TREATMENTS

⌚ 30 MIN

CRYOFACIAL GLOW

Obiettivo: nutrire, idratare e donare alla pelle del viso luminosità e nuova vitalità.

Come: Local Cryo + massaggio connettivale.

Trattamento: sieri antiossidanti e idratanti + maschera ridensificante.

Si consiglia: in caso di pelle spenta e disidratata e in alternanza ai trattamenti anti-age per una stimolazione più completa del tessuto connettivo.

Frequenza: 2 volte alla settimana per 5 settimane.

URBAN FACE DETOX

Obiettivo: purificare in profondità e contrastare l'attacco dei radicali liberi.

Come: massaggio linfodrenante.

Trattamento: mix di sieri antiossidanti e maschere ossigenanti, lenitive e purificanti.

Si consiglia: in caso di pelle impura e incarnato spento.

Frequenza: periodicamente per rinforzare le difese contro gli effetti dannosi di inquinamento e stress.

FACE LIFT

Obiettivo: stimolare in profondità tutti i muscoli facciali tonificando i tessuti e attenuare le rughe riproducendo l'effetto di un lifting naturale al viso.

Come: massaggio manuale Longevity Sculpting Lift.

Trattamento: sieri che stimolano la produzione di collagene e elastina + maschera in alginato rigenerante attivata da una soluzione Chrono Lift Antiage.

Si consiglia: prima di un evento e soprattutto come allenamento di routine per mantenere giovane il viso.

Frequenza: non più di 2 volte a settimana.

INSTANT SILK

Obiettivo: levigare, rinforzare e stimolare la rigenerazione dei tessuti.

Come: con l'antico rituale di bellezza giapponese "Kobido".

Trattamento: sieri + Seta Luxury Silk Mask in grado di sprigionare una cascata peptidica sulla pelle per rinforzarla e ridurre le rughe di espressione.

Si consiglia: per stimolare il rinnovamento cutaneo.

Frequenza: 1 volta alla settimana per 6 settimane.



FACE TREATMENTS

trattamento singolo



THE GENTLEMEN'S FACIALS



© THE LONGEVITY SUITE

CRYO ENERGY & LIFT FACIAL

⌚ 50 MIN

Trattamento viso energizzante che attenua i segni dell'invecchiamento e migliora visibilmente l'aspetto della pelle, aiutando a tonificare i muscoli del viso. Grazie al Longevity Sculpting Lift Massage e all'innovativo dispositivo Cryosphere, rivitalizza i tessuti e dona un effetto lifting immediato.



CRYO ENERGY & LIFT FACIAL

trattamento singolo

CRYO REPARATIVE FACIAL

⌚ 50 MIN

Trattamento viso riparatore e idratante che combina Local Cryo, il massaggio connettivale e formule multi-funzionali per eliminare le tossine, aumentare la microcircolazione e stimolare efficacemente la produzione di elastina e collagene. Ideale per minimizzare la visibilità dei pori, lenire la pelle infiammata e donare immediata luminosità al viso.



CRYO REPARATIVE FACIAL

trattamento singolo

MEN'S FACE DETOX

⌚ 50 MIN

Rituale detossinante, specificamente progettato per i problemi della pelle maschile, lascia la pelle priva di impurità attraverso un'esperienza rilassante e rigenerante.



MEN'S FACE DETOX

trattamento singolo



**BODY
SCULPTING**



ULTRASHAPE

⌚ 50/80 MIN

Trattamento specifico per il rimodellamento del corpo grazie alla luce infrarossi che riscalda gli adipociti in profondità, la radiofrequenza che stimola un'azione tonificante e il vacuum che migliora il drenaggio linfatico su aree specifiche come addome, glutei, gambe e braccia.



ULTRASHAPE

trattamento singolo 1 zona/2 zone

ULTRATONE & MUSCLE

⌚ 30/50 MIN

Trattamento che sfrutta la tecnologia del Campo Elettromagnetico Ultra Focalizzato per attivare la muscolatura profonda di zone specifiche di addominali, glutei e gambe con efficacia superiore al lavoro fisico volontario.



ULTRATONE & MUSCLE

trattamento singolo

CRYODRAINING

⌚ 50 MIN

Protocollo unico per ridurre la stasi venosa e linfatica degli arti inferiori, minimizzare la cellulite edematosa e rimodellare la silhouette. La combinazione di bendaggi osmotici, pressoterapia e specifiche manualità, garantisce una riattivazione immediata del microcircolo, aumentando la circolazione generale e migliorando l'inetestetismo cutaneo.



CRYODRAINING

trattamento singolo

COOL DREN & TONING

⌚ 50 MIN

Trattamento corpo drenante e tonificante che unisce la Local Cryo allo Skin Icing Massage per attivare un processo di rigenerazione profonda. Il miglioramento della microcircolazione e dell'ossigenazione riduce i gonfiori, favorisce l'eliminazione delle tossine, stimola la produzione di collagene e dona tono e vigore a gambe e glutei.



COOL DREN & TONING

trattamento singolo

TONE & CELLULITE

⌚ 50 MIN

Trattamento utile nella gestione e nel miglioramento della cellulite. Attraverso la radiofrequenza Tone & Cellulite rende la superficie del derma compatta, tonica e liscia, senza dolore e senza effetti collaterali, con risultati che durano nel tempo.



TONE & CELLULITE

trattamento singolo



**HOLISTIC
BODY TREATMENTS**

© THE LONGEVITY SUITE

HOLISTIC BODY TREATMENTS

RE-BALANCE

Ideato per raggiungere uno stato di profondo rilassamento e armonia.

DEEP TISSUE

Dedicato a chi desidera un lavoro profondo e specifico sulle tensioni muscolari.

ENERGIZE

Specifico per ricaricare di energia i tessuti e la pelle, lasciandoli elastici e tonici attraverso il body brushing. Riattiva il tessuto muscolare e aiuta a recuperare il naturale tono.

BACK AND NECK

(30min)

Favorisce il rilassamento della zona dorsale generando una catena di benessere, attraverso i nervi spinali, che coinvolge l'intero sistema.

SPORT MASSAGE

Un massaggio con l'obiettivo di sciogliere le contratture muscolari e raggiungere gli strati più profondi del tessuto connettivo dei muscoli.

DREN

Trattamento che, attraverso una pressione decisa e manovre esclusive, attiva la circolazione sanguigna e drena i liquidi per un corpo più sgonfio e leggero.

REMODELING

Grazie all'applicazione di movimenti vigorosi, rapidi e decisi su tutto il corpo, permette di modellare la silhouette e dare un contorno più definito al corpo.

LIGHT LEGS

(30min)

Dinamico e riattivante, attenua il gonfiore e libera le gambe da stanchezza, pesantezza e tensioni muscolari. Dona elasticità, migliora la circolazione sanguigna e linfatica.

HOT STONE RELAX

Grazie all'ausilio delle pietre laviche calde l'operatore apporta calore in zone specifiche, dona stabilità, diminuisce la sensazione di stress e favorisce il rilassamento fisico e mentale.

REFLEXOLOGY

(30min)

Attraverso l'analisi delle alterazioni della pianta del piede, il riflessologo propone percorsi operativi personalizzati e indica comportamenti utili al ripristino dello stato di salute.

DETOX CORPO

Trattamento detossinante che dona al corpo nuova vitalità attraverso elementi fondamentali: lo scrub con il multi-acid utile per l'eliminazione dei liquidi in eccesso e il multi-acid termale ad effetto antinfiammatorio e depurativo.

DEEP INFINITY TOUCH

Un'esclusiva tecnica massoterapica che attiva i processi detossinanti, ristabilisce l'equilibrio endocrino e dona una profonda sensazione di benessere.

DEEP REJUVENATING DETOX

(80min)

Trattamento di profondo relax che attraverso la sinergia dell'Infinity Luxury Care Oil, della stimolazione multisensoriale del Deep Infinity Touch e del peeling profondo con pietra pomice micronizzata, garantisce esfoliazione, drenaggio e detossinazione del corpo. Rinnova completamente la superficie cutanea rendendo il tessuto elastico e straordinariamente vellutato.



HOLISTIC BODY TREATMENTS

30 minuti

50 minuti

80 minuti



**THE LONGEVITY
SUITE**

M I L A N O

OLBIA

Corso Umberto I, 175, Olbia (SS)

Phone 0789 1676993

Mobile +39 +393478192078 (whatsapp)

olbia@thelongevitysuite.com

www.thelongevitysuite.com