

# LONGEVITY WEEKEND

Regala al tuo corpo un reset totale di 3 giorni.

Scegli il tuo percorso:

## GLOW QUICK RESET

*Viso*

### GIORNO 1

Molecular Hydrogen Booster (20 min)  
+ Trattamento viso New Light con peeling (50 min)

### GIORNO 2

Crioterapia Zerobody Cryo (3-5 min)  
+ Trattamento Lift up (50 min)

### GIORNO 3

Sospensione a secco Zerobody Dry Float (20 min)  
+ Trattamento Rhea Age-Factor (80 min)

## FLASH MUSCLE RECOVERY

*Sport*

### Giorno 1:

Zerobody Dry Float con Idrogeno Molecolare (20 min)  
+ Massaggio Drenante (50 min)

### Giorno 2:

Crioterapia Zerobody Cryo (3-5 min)  
+ Massaggio Decontratturante (45 min).

### Giorno 3:

Zerobody Cryo (3-5 min)  
+ Zerobody Dry Float con Idrogeno Molecolare (20 min)  
+ Massaggio Stretching (50 min).

Qualunque percorso tu scelga, i tuoi trattamenti saranno potenziati da **un menù bilanciato, sano e gustoso:**

### GIORNO 1

#### Cena

Insalatina croccante di stagione con frutta e semi  
Risotto integrale alla rapa rossa e formaggio di capra  
Filetto di sgombrò alla piastra con verdura al vapore  
Budino al cioccolato fondente con latte vegetale e sciroppo d'acero

### GIORNO 2

#### Colazione

Colazione continentale ed estratto energetico naturale.

#### Pranzo

Riso venere con carotine, mais,  
latte di cocco e fagioli borlotti in umido, accompagnato da spinacetti,  
noci, broccoli e bacche di goji.

A seguire, tagliata di frutta fresca ed estratto

#### Cena

Insalatina croccante di stagione con frutta e semi  
Gnocchi di patate saltati con ceci, carote e pinoli  
Tagliata di pollo bio con verdura al vapore di stagione  
Panna cotta con latte di mandorla, curcuma e chutney di mango

### GIORNO 3

#### Colazione

Colazione continentale ed estratto energetico naturale.