



THE LONGEVITY  
SUITE

M I L A N O



## THE LONGEVITY SUITE

M I L A N O

The Longevity Suite® es la red europea más evolucionada de Biohacking & Antiage City Clinic: realizamos protocolos integrados, de alto rendimiento y con un alto contenido tecnológico, para guiarte hacia la mejor versión de ti mismo gracias a un perfecto equilibrio entre salud, belleza consciente y energía mental.

Cada día promovemos un estilo de vida orientado hacia el futuro y centrado en el aquí y ahora, una belleza consciente y auténtica, un enfoque del tiempo en el que la salud está en el centro de nuestras decisiones, siempre al máximo de nuestro potencial.

### LIVE MORE.



**PROGRAMAS PERSONALIZADOS**

pag **4-5**



**DIAGNOSTIC & CHECK-UP**

pag **6-8**



**CRYOSUITE**

pag **9-10**



**LOCAL CRYO**

pag **11-12**



**REJUVENECIMIENTO FACIAL**

pag **13-21**



**BODY SCULPTING**

pag **22-24**



**TRATAMIENTOS HOLÍSTICOS**

pag **25-26**



## PROGRAMAS PERSONALIZADOS

### PROGRAMAS PERSONALIZADOS

Los Programas Longevity son protocolos a medida, centrados en las necesidades y objetivos específicos del cliente. Ayudan a equilibrar la forma física y el bienestar mental a través de las más avanzadas técnicas de biohacking. Cada programa empieza con un Longevity Check-up y una consulta inicial para definir: un plan nutricional, los mejores productos funcionales, un programa de entrenamiento y mindfulness, un protocolo de exposición al frío y tratamientos faciales y corporales profesionales.



#### NATURALLY SLIM

6-12 SEMANAS

Este programa ofrece un enfoque multidisciplinar y personalizado para una pérdida de peso eficaz y duradera, al tiempo que establece el camino hacia una estrategia a largo plazo para mantener el cuerpo más sano.



#### ADVANCED REJUVENATION

4-8 SEMANAS

Protocolo creado para lograr una transformación visible y duradera mediante la combinación de tecnologías estéticas innovadoras, productos cosmecéuticos que potencian los efectos antienviejimiento de los tratamientos y un coaching nutricional específico.



#### SLEEP BETTER

4-8 SEMANAS

Un programa diseñado para encontrar un sueño reparador, fundamental para recuperar las energías perdidas, reducir los estados negativos que pueden derivarse de un insomnio prolongado y generar bienestar inmediato y a largo plazo.



#### MIND & BODY DETOX

2-4 SEMANAS

Un camino especial para restablecer el equilibrio entre la mente y el cuerpo, eliminar toxinas y poner en marcha un estilo de vida más saludable. Además de una sensación general de bienestar, se adquiere una nueva conciencia de cómo este estado de salud podría acompañarnos de forma natural en la vida.



#### ENERGIZE

4-8 SEMANAS

Este programa ha sido diseñado para promover la regeneración celular y contrarrestar los efectos negativos del envejecimiento, permitiéndole alcanzar mayores niveles de energía.



#### STRONG IMMUNO

4-8 SEMANAS

Un programa destinado a mejorar nuestro estado general de salud y, por tanto, a reforzar las capacidades de defensa naturales del organismo en respuesta al estrés oxidativo y a los agresores externos.



## DIAGNOSTIC & CHECK-UP

### DIAGNOSTIC & CHECK-UP

#### LONGEVITY CHECK-UP € 80

Visita médica personalizada.

#### MICROBIOTA TEST € 300

Innovadora prueba que, mediante técnicas de secuenciación del DNA de nueva generación (NGS), puede proporcionar una imagen real de las bacterias del intestino para ayudar a mejorar significativamente la calidad de vida.

#### DNA TEST - COMPLETE € 480

Test completo que analiza más de 130 genes. Contiene todas las áreas de análisis del proyecto The Longevity Suite propuestas individualmente: Diet, Skin Aging, Sport

#### DNA TEST - DIET € 300

Prueba que analiza las variantes de los genes responsables de la respuesta individual de cada persona a la ingesta de determinadas sustancias alimenticias. Proporciona información relacionada con la tolerancia a distintos alimentos, la asimilación y/o metabolización de lípidos e hidratos de carbono y las necesidades de determinadas vitaminas.

#### DNA TEST - SKIN AGING € 200

Analiza determinados genes cuyas variantes son responsables de la predisposición genética al envejecimiento prematuro de la piel. Proporciona información relacionada con la calidad de las fibras de colágeno que constituyen el almacén de soporte de nuestros tejidos.

#### DNA TEST - SPORT € 240

Prueba que analiza determinados polimorfismos para descubrir su predisposición genética a los deportes de fuerza o resistencia.

#### CONSULTA NUTRICIONAL € 150

Consulta nutricional con análisis de la composición corporal y programa nutricional personalizado.

#### CONTROL NUTRICIONAL € 80

Visita periódica de seguimiento y control de la vía nutricional.

#### PLAN NUTRICIONAL ONLINE € 80

Plan nutricional personalizado con un Longevity Expert enfocado a alcanzar los objetivos.

## IV THERAPY

La forma más moderna de Antiaging a través de la cual se infunde por vía intravenosa un complejo de vitaminas, minerales, aminoácidos y principios activos con el objetivo final de mejorar la calidad de vida, dando energía y salud. Para una experiencia más agradable, el Tratamiento Intravenoso Longevity se combina con la Terapia Multisensorial Led. **IMMUNO BOOSTER, DETOX, FAT BURNING, ANTIAGE, HAIR TONIC, SPORT PERFORMANCE.**



### TERAPIA INTRAVENOSA

sesión única

€ 250

## ETHERNAL YOUTH TMR®

Esta tecnología consiste en el uso de campos magnéticos pulsados de baja frecuencia y baja intensidad para una estimulación particular de los tejidos biológicos. La tecnología recrea el equilibrio natural del cuerpo y desempeña un papel importante en los procesos de regeneración celular gracias a su potente acción quemadora de azúcar, activando el metabolismo y reduciendo la retención, la hinchazón y el edema.

- ❖ Activa el sistema inmunitario
- ❖ Reduce la inflamación local y sistémica
- ❖ Recupera rápidamente los traumatismos y las fracturas
- ❖ Mejora el rendimiento deportivo
- ❖ Reduce el estrés oxidativo y los radicales libres
- ❖ Reactiva la funcionalidad de la microcirculación
- ❖ Acelera los procesos de regeneración celular



### ETHERNAL YOUTH TMR® + LED THERAPY (30 MIN)

sesión única

€ 80



### INTENSIVE RECOVERY (50 min)

Masaje descontracturante combinado con Eternal Youth TMR®.

€ 120

## PERSONAL TRAINING

### PERSONAL TRAINING - 50 min

Sesión de entrenamiento personal en casa o al aire libre.

€ 80



## CRYOSUITE

© THE LONGEVITY SUITE

## CRYOSUITE

El tratamiento consiste en colocar todo el cuerpo en una cámara de frío con temperaturas que van de -85 °C a -95 °C durante un periodo de 3 a 5 minutos. El enfriamiento de corta duración favorece un gran número de reacciones positivas debido al aumento de la respuesta circulatoria de la sangre y del flujo linfático.

### El tratamiento es un valioso apoyo para:

- ❖ Aumentar el rendimiento deportivo y reducir el tiempo de recuperación
- ❖ Controlar el peso y mejorar la composición corporal
- ❖ Quemar calorías y acelerar el metabolismo basal
- ❖ Rejuvenecer el aspecto de la piel mediante el aumento de la producción de colágeno
- ❖ Mejorar la circulación y el drenaje de los miembros inferiores
- ❖ Desintoxicar y reducir el estrés oxidativo
- ❖ Mejorar el estado de ánimo y el bienestar mental

### ❄️ SESIÓN ÚNICA

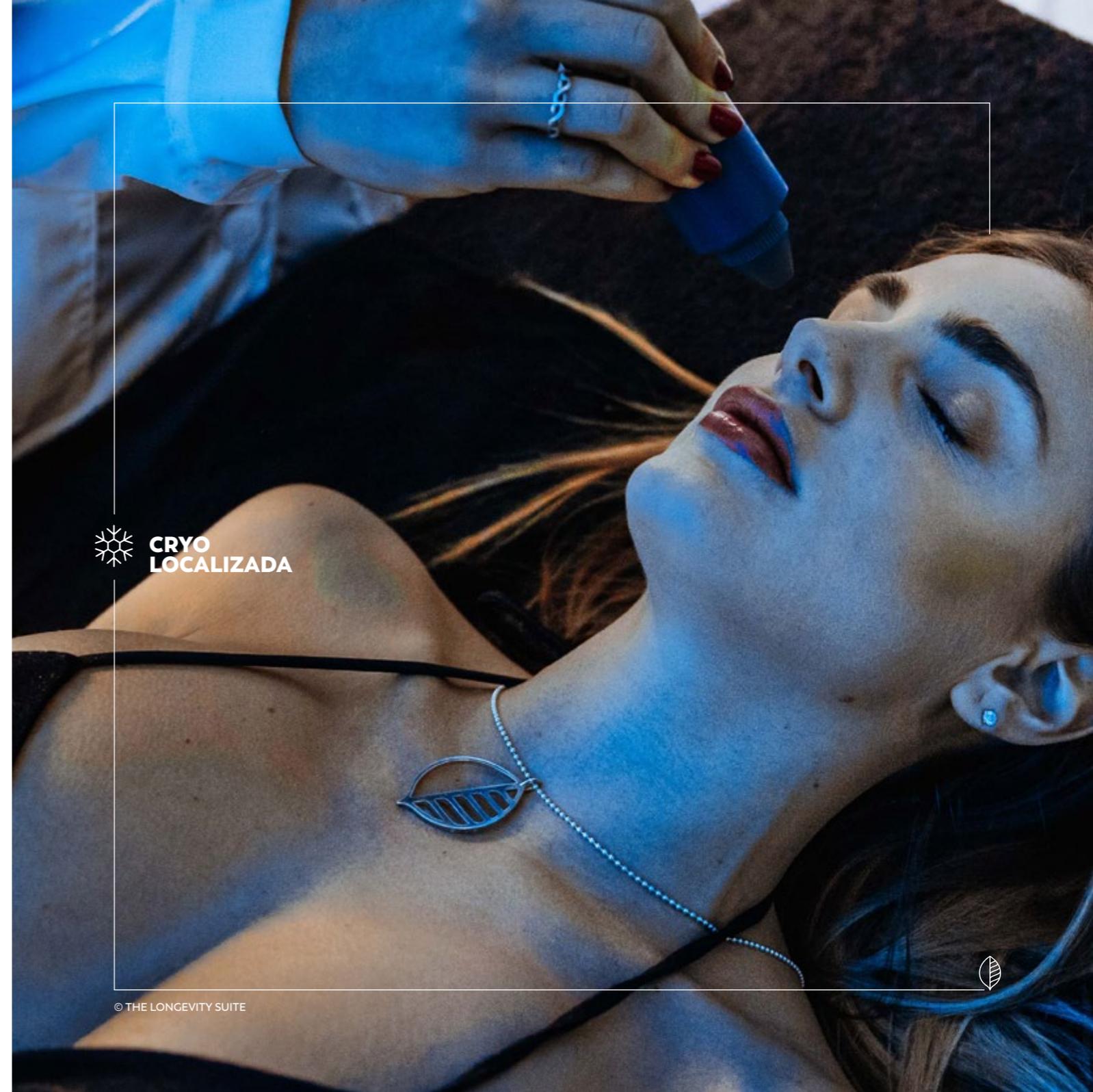
sesión única € 70

### ❄️ MÚLTIPLES SESIONES

5 sesiones € 300  
10 sesiones € 500

### ❄️ PASE ILIMITADO

Ilimitado Bronce 1 mes € 800  
Ilimitado Plata 3 meses € 1.600  
Ilimitado Platino 12 meses € 3.000



❄️ CRYO LOCALIZADA

## CRYO LOCALIZADA

⌚ 10 MIN

Se trata de un tratamiento que utiliza aire frío seco a -32 °C en zonas localizadas del cuerpo. Las bajas temperaturas aportan numerosos beneficios al organismo gracias a la mejora de la microcirculación y la mejor oxigenación de la zona tratada. Es ideal combinar el tratamiento localizado con el tratamiento Cryosuite.

### El tratamiento es útil para:

- ❖ Mejorar la microcirculación
- ❖ Aumenta la oxigenación de la zona tratada
- ❖ Aumenta el tono y la elasticidad de la piel

### ❄️ CRYO LOCALIZADA

sesión única

€ 45

## CRYO FAST RECOVERY

⌚ 50/80 MIN

Los beneficios del frío localizado y sistémico se potencian con un posterior masaje específico del tejido conjuntivo que, aprovechando la gran cantidad de terminaciones nerviosas presentes en la fascia superficial, estimula la restauración mecánica y funcional del organismo, convirtiéndose en un válido soporte para una más rápida recuperación física.

Es posible intensificar aún más la eficacia completando el tratamiento con radiofrecuencia.

### ❄️ CRYO FAST RECOVERY

**Crio Localizada + Criosuite + Masaje Conectivo**

sesión única

€ 120

### ❄️ INTENSIVE CRYO FAST RECOVERY

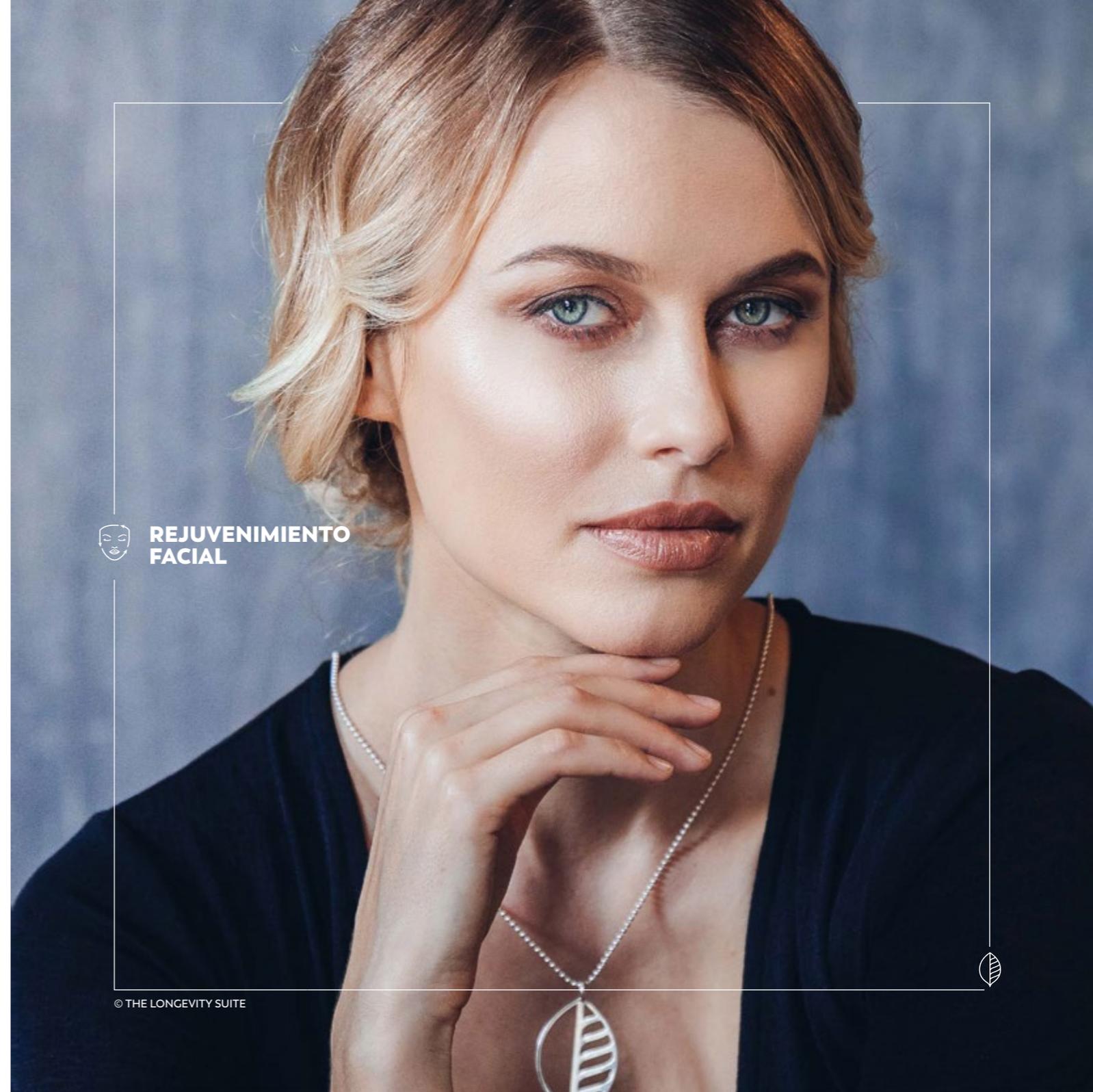
**Crio localizada + Criosuite + Masaje conectivo + Radiofrecuencia**

sesión única

€ 140



## REJUVENIMIENTO FACIAL



© THE LONGEVITY SUITE

## LUXURY CRYOLIFT

⌚ 50 MIN

Tratamiento facial para contrarrestar los signos del envejecimiento cronológico, mejorar visiblemente el tono de la piel y conseguir un lifting inmediato. Protocolo combinado con Cryo Sphere Cool Sculpting Device, mascarilla de efecto ultra-tensor y masaje Longevity Sculpting Lift.



### LUXURY CRYOLIFT

sesión única

€ 130

## REJUVENATING POWER

⌚ 50 MIN

Tratamiento facial moldeador y voluminizador que prevee la aplicación de un vial ultra booster antiage con una fórmula epigenética y la utilización de radiofrecuencia en combinación con un masaje conectivo.



### REJUVENATING POWER

sesión única

€ 130

## CRYOFACIAL HYDRASHINE

⌚ 50 MIN

Tratamiento facial hidratante e iluminante. Gracias a la sinergia de la Local Cryo y de los activos aportados por la aplicación de una mascarilla con efecto redensificador, se estimula eficazmente la producción de elastina y colágeno mejorando el tono de la piel.



### CRYOFACIAL HYDRASHINE

sesión única

€ 130

## FACESHape 3D

⌚ 50 MIN

Protocolo facial innovador para prevenir y corregir los signos del tiempo. La tecnología multifuncional Ultrashape combina 3 tecnologías en 1, amplificando el efecto de los 3 activos patentados ultra-antioxidantes del AOX3 CUBE Ultra Active Serum. Específico para moldear el óvalo facial, drenar las toxinas, oxigenar los tejidos y estimular la renovación celular.



### FACESHape 3D

sesión única

€ 130

## LONGEVITY SILK EXPERIENCE

⌚ 50 MIN

Tratamiento facial alisante y reestructurante. El antiguo ritual de belleza japonés 'Kobido' realizado con dedos de seda pura y la Mascarilla de Seda de Lujo que liberan una cascada de péptidos sobre la piel, fortaleciéndola y estimulando la regeneración de los tejidos.



### LONGEVITY SILK EXPERIENCE

sesión única

€ 130

## FACE DETOX

⌚ 50 MIN

Tratamiento facial diseñado para purificar la piel en profundidad, devolverle su equilibrio natural y contrarrestar el ataque de los radicales libres. Gracias a la combinación de serums antioxidantes y mascarillas oxigenantes, calmantes y purificantes, la piel se regenera y rencuentra una nueva luminosidad y vitalidad. La microestimulación producida por una específica reflexología facial contribuye a re-energizar la piel mejorando su estado de salud y la elasticidad cutánea.



### FACE DETOX

sesión única

€ 95

## RITUAL PHYTO DETOX

⌚ 80 MIN

El Signature Phyto Detox es un tratamiento que garantiza una intensa detoxificación y una limpieza profunda de la piel. El Phyto Massage, triple masaje facial, visceral y podal, con el soporte de una mezcla de purísimos aceites pregiados, genera una sinergia entre los principales órganos de cuerpo para una mejor detoxificación, aportando así inmediato bienestar e infundiendo energía a mente y cuerpo. Un ritual que garantiza una experiencia única y completa, relajante y regenerante, que activa todos los sentidos.



### RITUAL PHYTO DETOX

sesión única

€ 130



## TRATAMIENTOS FACIALES

© THE LONGEVITY SUITE

## TRATAMIENTOS FACIALES

⌚ 30 MIN

### CRYOFACIAL GLOW

**Objetivo:** nutrir, hidratar y dar a la piel del rostro luminosidad y nueva vitalidad.

**Cómo:** Crio local + masaje del tejido conectivo.

**Tratamiento:** sérums antioxidantes e hidratantes + mascarilla redensificante.

**Recomendado:** para pieles apagadas y deshidratadas y como alternativa a los tratamientos anti-edad para una estimulación más completa del tejido conjuntivo.

**Frecuencia:** 2 veces por semana durante 5 semanas.

### RED LIGHT THERAPY

**Objetivo:** reducir visiblemente los signos del envejecimiento mediante la fotobiomodulación.

**Cómo:** Terapia LED multisensorial de Longevidad.

**Tratamiento:** Mascarilla Epigenética Antiage.

**Recomendado:** para estimular regularmente la producción de colágeno, elastina y ácido hialurónico.

**Frecuencia:** 2 veces por semana durante 4 semanas.

### URBAN FACE DETOX

**Objetivo:** limpiar en profundidad y contrarrestar el ataque de los radicales libres.

**Cómo:** masaje de drenaje linfático.

**Tratamiento:** mezcla de sérums antioxidantes y mascarillas oxigenantes, calmantes y purificantes.

**Recomendado:** para pieles impuras y cutis apagado.

**Frecuencia:** periódicamente para reforzar las defensas contra los efectos nocivos de la contaminación y el estrés.

### FACE LIFT

**Objetivo:** estimular todos los músculos faciales en profundidad, tonificando los tejidos y reduciendo las arrugas al reproducir el efecto de un lifting natural.

**Cómo:** masaje manual Longevity Sculpting Lift. **T**

**tratamiento:** sérums que estimulan la producción de colágeno y elastina + mascarilla regeneradora activada por una solución Chrono Lift Antiage.

**Recomendamos:** antes de un evento y sobre todo como rutina de entrenamiento para mantener el rostro joven.

**Frecuencia:** no más de dos veces por semana.

### INSTANT SILK

**Objetivo:** alisar, fortalecer y estimular la regeneración de los tejidos.

**Cómo:** con el antiguo ritual de belleza japonés "Kobido".

**Tratamiento:** sérums + Mascarilla de Seda de Lujo capaz de liberar una cascada de péptidos sobre la piel para fortalecerla y reducir los signos de las líneas de expresión.

**Recomendado:** para estimular la renovación de la piel.



## TRATAMIENTOS FACIALES

sesión única

€ 65



## THE GENTLEMEN'S FACIALS



### CRYO ENERGY & LIFT FACIAL

⌚ 50 MIN

Un tratamiento facial energizante que reduce los signos del envejecimiento y mejora visiblemente el aspecto de la piel, al tiempo que ayuda a tonificar los músculos faciales. Gracias al masaje Longevity Sculpting Lift y al innovador dispositivo Cryosphere, está diseñado para revitalizar los tejidos y proporcionar un efecto lifting inmediato.



#### CRYO ENERGY & LIFT FACIAL

sesión única

€ 130

### CRYO REPARATIVE FACIAL

⌚ 50 MIN

Un tratamiento facial reparador e hidratante que combina la crioterapia local, el masaje del tejido conjuntivo y fórmulas multifuncionales para eliminar toxinas, aumentar la microcirculación y estimular eficazmente la producción de elastina y colágeno. Ideal para minimizar la visibilidad de los poros, calmar la piel inflamada y dar al rostro una luminosidad inmediata.



#### CRYO REPARATIVE FACIAL

sesión única

€ 130

### MEN'S FACE DETOX

⌚ 50 MIN

Ritual desintoxicante, diseñado específicamente para los problemas de la piel de los hombres, deja la piel libre de impurezas mediante una experiencia relajante y regeneradora.



#### MEN'S FACE DETOX

sesión única

€ 100



## MULTISENSORY LED



Una tecnología innovadora para tratamientos de fotobiomodulación de alto rendimiento en toda la superficie del rostro y el cuello gracias a la perfecta sinergia de 130 luces LED:

- ◊ **Haces fotónicos** emitidos por un sistema de LED de gran potencia e intensidad luminosa.
- ◊ **Acústica WiFi** para escuchar frecuencias musicales binaurales que favorecen las interconexiones neuronales.
- ◊ **Aromaterapia** por inhalación con mezclas de aceites esenciales orgánicos.

Los protocolos combinan la luz LED multisensorial con tratamientos manuales y productos cosmecéuticos específicos.

### MULTISENSORY LED

⌚ 50 MIN

#### COLLAGEN BOOST

Indicado para promover la activación metabólica de los fibroblastos comprometidos por el cronoenvejecimiento. Al estimular la neoformación de colágeno y elastina, favorece la redensificación de los tejidos y mejora el tono de la piel.

#### ACNE REPAIR

Específicamente para pieles propensas al acné o problemáticas. Ayuda a controlar la proliferación bacteriana y el exceso de sebo.

#### SKIN RECOVERY

Dedicado a las pieles sensibles o sensibilizadas por factores externos, reduce las rojeces y devuelve a la piel su suavidad y elasticidad.



#### MULTISENSORY LED

sesión única € 130

### MIND & BODY DETOX

⌚ 30 MIN

Tratamiento multisensorial relajante y desestresante. Los beneficios de la luz LED, la aromaterapia inhalatoria y la música binaural se amplifican con la participación del "sentido del tacto", a través de tratamientos corporales manuales específicos que ayudan a restablecer el equilibrio, proporcionando una profunda sensación de bienestar en sinergia con la TMR (resonancia magnética terapéutica) para reforzar la circulación en los vasos sanguíneos.



#### MIND & BODY DETOX

sesión única € 100



**BODY  
SCULPTING**



© THE LONGEVITY SUITE

## ULTRASHAPE

⌚ 50/80 MIN

Tratamiento específico para remodelar zonas localizadas del cuerpo gracias a la luz infrarroja que calienta los adipos en profundidad, la radiofrecuencia que estimula una acción tonificante y el vacío que mejora el drenaje linfático.



### ULTRA SHAPE

sesión 1 area/2 areas

€ 140/180

## ULTRATONE & MUSCLE

⌚ 30 MIN

Un tratamiento que utiliza la tecnología del Campo Electromagnético Ultra-Focalizado para activar los músculos profundos de zonas específicas de los abdominales, los glúteos, las piernas y los brazos con mayor eficacia que el trabajo físico voluntario.



### ULTRA TONE & MUSCLE

sesión única

€ 120

## TONE & CELLULITE

⌚ 50 MIN

Tratamiento útil en el manejo y mejora de la celulitis, a través de la radiofrecuencia, que hace que la superficie de la dermis se reafirme, tonifique y alise, sin dolor y sin efectos secundarios, con resultados que perduran en el tiempo.



### TONE & CELLULITE

sesión única

€ 100

## DEEP REJUVENATING DETOX

⌚ 80 MIN

Tratamiento de relajación profunda que, a través de la sinergia del aceite Infinity Luxury Care, la estimulación multisensorial del Deep Infinity Touch y el peeling intenso con piedra pómez micronizada, garantiza la exfoliación, el drenaje y la desintoxicación del cuerpo. Renueva completamente la superficie de la piel haciendo que el tejido sea elástico y extraordinariamente aterciopelado.



### DEEP REJUVENATING DETOX

sesión única

€ 130

## CRYODRAINING

⌚ 50 MIN

Se trata de un protocolo único para reducir la estasis venosa y linfática de los miembros inferiores, minimizar la celulitis edematosa y remodelar la silueta. Gracias al conjunto de principios activos funcionales, al sistema de criobandas, a la presoterapia y a las técnicas manuales específicas, garantiza la reactivación inmediata de la microcirculación, aumentando la circulación general y la nutrición de los tejidos.



### CRYODRAINING

sesión única

€ 110

## COOL DREN & TONING

⌚ 50 MIN

Tratamiento corporal drenante y tonificante que combina Cryo Localizada y Skin Icing Massage para activar un profundo proceso de regeneración. La mejora de la microcirculación y la oxigenación reduce la hinchazón, favorece la eliminación de toxinas, estimula la producción de colágeno y da tono y vigor a piernas y glúteos.



### COOL DREN & TONING

sesión única

€ 110

## CRYO EXTREME ELIXIR

⌚ 50 MIN

Favorecer la eliminación del exceso de líquidos, tonificar y nutrir el tejido conjuntivo, dando tono y extrema ligereza a las piernas. El tratamiento consiste en una sesión de Cryosuite Total Body potenciada por un posterior masaje específico del tejido conjuntivo que, a través de la estimulación del sistema neurovegetativo, produce un importante efecto de retirada de sangre en los miembros inferiores, combinado con maniobras



### CRYO EXTREME ELIXIR

sesión única

€ 120

## POSTURAL TREATMENT

⌚ 50/80 MIN

Tratamiento manual que incluye manipulaciones fasciales, técnicas de relajación de tensiones musculares y articulares, técnicas viscerales y craneosacrales y gimnasia postural para conseguir un reequilibrio del bienestar global.



### POSTURAL TREATMENT

sesión única

€ 120/150



TRATAMIENTOS  
HOLÍSTICOS

© THE LONGEVITY SUITE

## TRATAMIENTOS HOLÍSTICOS

### FULL BODY RELAX

Diseñado para alcanzar un estado de profunda relajación y armonía.

### DEEP TISSUE

Dedicado a quienes desean un trabajo profundo y específico sobre las tensiones musculares.

### ENERGIZE

Diseñado específicamente para recargar de energía los tejidos y la piel, dejándolos flexibles y tonificados mediante el cepillado corporal. Reactiva el tejido muscular y ayuda a recuperar el tono natural.

### BACK AND NECK

Promueve la relajación en la zona dorsal y genera una cadena de bienestar a través de los nervios espinales que involucra a todo el sistema.

### SPORT MASSAGE

Un masaje con el objetivo de aflojar las contracturas musculares y llegar a las capas más profundas del tejido conectivo de los músculos.

### DREN

Un tratamiento que, mediante presiones firmes y maniobras exclusivas, activa la circulación sanguínea y drena los líquidos para conseguir un cuerpo más deshinchado y ligero.

### REMODELING

Al aplicar movimientos vigorosos, rápidos y decididos en todo el cuerpo, permite moldear la silueta y dar un contorno más definido al cuerpo.

### LIGHT LEGS (30min)

Dinámico y reactivador, reduce la hinchazón y libera las piernas del cansancio, la pesadez y la tensión muscular. Aporta elasticidad, mejora la circulación sanguínea y linfática.

### REFLEXOLOGY (30min)

Analizando las alteraciones de la planta del pie, el reflexólogo propone recorridos operativos personalizados e indica comportamientos útiles para restablecer el estado de salud.

### BODY DETOX (50min)

Tratamiento desintoxicante que aporta nueva vitalidad al cuerpo a través de elementos fundamentales: el exfoliante de sal útil para eliminar el exceso de líquidos y el barro termal con efecto antiinflamatorio y purificador.

### DEEP INFINITY TOUCH (50min)

Una técnica única de terapia de masaje que activa los procesos de desintoxicación, restablece el equilibrio endocrino y proporciona una profunda sensación de bienestar.



### TRATAMIENTOS HOLÍSTICOS

30 minutos	€	65
50 minutos	€	100
80 minutos	€	140



**THE LONGEVITY  
SUITE**

M I L A N O

**IBIZA**

Paseo Juan Carlos I, 37 - Bajo Izquierda 2

07800 Ibiza Balears, Spain

Phone +34 971193319

Mobile +34 689936888 (WhatsApp)

ibiza@thelongevitysuite.com

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