

## MENU FOR GENTS

### HERRAIN SILUETTISPA

SiluettiSpa tarjoaa miehille ainutlaatuisia ulkonäkö- ja terveyspalveluita. Uskomme, että huoliteltu mies on aina komea ja hyvä olo antaa voimaa.



## **MENU FOR GENTS**

HERRAIN SPA HOIDOT	3
HIERONNAT	3
IHOLLE	4
KASVOILLE	4
FOCUSED HEALTH CHECK -PAKETIT	5
LÄÄKÄREIDEN JA ASIANTUNTIJOIDEN VASTAANOTOT	6
HAMPAILLE	6
LISÄTIETOJA	7

## HERRAIN SPA HOIDOT

### Hot Stones for Men

– rentouttava kuumakivihieronta

90 min

Lihaksia rentouttava kuumakivihieronta vaikuttaa syvällä lihaksissa. Lämpimät kivet tehostavat aromaattisten öljyjen vaikutusta. Huolella valitut aromaattiset öljyt rentouttavat, vähentävät lihasjännitystä ja rauhoittavat mieltä. Täydellinen hoito yhteisiin spa-hetkiin.

Hinta 245 €

### Traditional Herbal Compress Massage

– virkistävä yrttynyttihieronta

90 min

Hieronta aromaattisilla öljyillä ja lämpimillä yrttynyteillä. Hoitoa tehostavat lihasjännitystä poistavat thaivenytykset. Aineenvaihdunta aktivoituu ja kokonaisvaltainen, rentoutunut hyvä olo valtaa mielen ja kehon. Nautinnollisen vartalohoidon tehon tuntee vielä pitkään hoidon jälkeen jalkapohjia myöten.

Hinta 260 €

## HIERONNAT

### Sports Massage

– voimakas vartalon lihashieronta

60 min/90 min

Koulutetun hierojan tekemä hieronta koko vartalolle tai kohdistettuna esim. urheilusta kipeytyneille lihasryhmille. Lievittää lihaskipua ja rentouttaa. Suositellaan palauttavana hoitona voimakkaan lihasrasituksen jälkeen. Hoitohetken aloittaa raikas jalkakylpy ja päättää lämmin kääre tai viilentävä geeli lihaksille.

Hinta 60 min 105 € | 90 min 150 €

Hinnat sarjahoidoille: 6 x 30 min 510 € | 6 x 60 min 600 € | 6 x 90 min 840 €

### Swedish Massage

– klassinen vartalon hieronta

60 min/90 min

Koulutetun hierojan tekemä hieronta koko vartalolle tai räätälöidysti ongelma-alueille, kuten niska-hartia-selkä-alueen lihaksiin. Perinteistä rentouttavaa hierontaa lihaskipuihin ja jäykkyyteen. Suositellaan sarjahoitona erityisesti istumatyötä tekeville. Hoitohetken aloittaa raikas jalkakylpy ja päättää lämmin kääre tai viilentävä geeli lihaksille.

Hinta 60 min 105 € | 90 min 150 €

Hinnat sarjahoidoille: 6 x 30 min 510 € | 6 x 60 min 600 € | 6 x 90 min 840 €

### Lymphatic Massage Therapy

– lymfahoito nestekierron aktivoimiseen

60 min

Lymfahoitoa suositellaan erityisesti ennen ja jälkeen leikkauksia elimistön nestekiertoa stimuloimaan. Poistaa turvotusta avaamalla imusuonistoa ja nopeuttamalla kudostenesteiden poistumista leikkausalueelta. Sopii myös laihduttajille, stressin lievittämiseen, migreeniin ja iho-ongelmiin. Tehokkainta sarjahoitona.

Hinta 115 €

Hinnat sarjahoidoille: 6 (krt) 630 €

## IHOLLE

### Line-Free Botox Treatment

– juonteita silottava erikoishoito

60 min

Kosmetologin rentouttava kasvohoito ja niska-hartia-pää-hieronta. Lihasta rentouttavat ja näin ihoa silottavat Botox-injektiot koulutetun asiantuntijan pistäminä. Erinomainen kasvojen ilmelihasten aiheuttamien ryppyjen silottamiseen sekä kulmakarvojen ja laskeutuneen suupielen epätasapainon korjaamiseen. Hinta 540 €

### SiluettiSpa TCA Peel

– ihon lääketieteellinen, kemiallinen kuorinta

40 min

TCA kemiallinen kuorinta Sairaala Siluetin lääkärin tekemänä. Toimenpiteen syvyysaste valitaan ihotyypin ja hoidettavan iho-ongelman mukaan. Kemiallinen kuorinta tasoittaa ihon värimuutoksia, madaltaa pintaryppyjä, häivyttää aknearpia, uudistaa tehokkaasti solujen toimintaa. Iho saa takaisin nuorekasta hehkuaan. Hinta 615 €

### Treatment Consultation

– laitekonsultaatio

30 min

SiluettiSpassa tehdään tehokkaita, lyhyiden sarjojen Cutera-laserhoitoja ja eMatrix-radiofrekvenssihoitoja. Toipumisaika hoidosta on lyhyt. Laitehoidoilla voidaan mm. poistaa häiritsevät ihokarvat, häivyttää aknearpia, tasoittaa ihoa, häivyttää iholta pigmenttimuutoksia ja ikääntymisen merkkejä, kuten juonteita ja ryppejä. Ennen laitehoidon aloittamista on tärkeää varmistaa hoidon yksilöllinen sopivuus konsultaatiossa. SiluettiSpassa laitehoitokonsultaation tekee Siluetin laitehoitojen asiantuntija. Hinta 100 eur

## KASVOILLE

### Pure Gent's Treatment

– puhdistava kasvohoito miehille

55 min

Raikas kasvohoito jokaisen miehen iholle. Kasvojen ihon puhdistus, kuorinta ja hieronta. Seetripuuöljy rauhoittaa parranajon rasittamaa ihoa ja kuorivat jojoba-rakeet ylläpitävät ihon raikkautta ja ehkäisevät sisään kasvaneiden partakarvojen aiheuttamia tulehduksia.

Hinta 145 eur | Korotus Spa Suite -huoneeseen 65 € ja Hammam Suite -huoneeseen 95 €.

### Micro Mineral Scrub for Men

– kirkastava mikrohionta

60 min

Mikrohiontalaitteella tehtävä hellävarainen kirkastava kuorinta poistaa kuolleen solukon ihon pinnasta ja uudistaa ihoa tehokkaasti. Täydellinen hoito stressaantuneelle ja tukkiutuneelle iholle. Oivallinen apu myös sisään kasvaneista partakarvoista kärsiville. Hoito sisältää rentouttavan hieronnan.

Hinta 155 € | Korotus Spa Suite -huoneeseen 65 € ja Hammam Suite -huoneeseen 95 €.

### Skin Fit Gent's Treatment

– virkistävä kasvohoito miehille

75 min

Aikuisen miehen ihoa elvyttävä kasvohoito. Sisältää kimmoisuutta lisäävää kaviaariuutetta ja merilevän kosteuttavia sokereita. Virkistävä kasvohieronta silottaa juonteita ja häivyttää väsymyksen merkkejä.

Hinta 190 € | Korotus Spa Suite -huoneeseen 65 € ja Hammam Suite -huoneeseen 95 €.

## FOCUSED HEALTH CHECK -PAKETIT

### COMPLETE MEDICAL CHECK – LAAJA PAREMPI TERVEYS -OHJELMA

Parempi Terveys -klinikan ehdottomasti suosituin ohjelma on kattava terveystarkastus, joka sopii jokaiselle terveydestään kiinnostuneelle. Ohjelman aloittaa monipuolinen testipäivä, johon saatte valmistautumisohjeet etukäteen. Sovittuna ajankohtana saatte palautteen, joka sisältää asiantuntijoiden analyysin tutkimustuloksista, yksilöllisten tavoitteiden asettamisen sekä toimintaehdotukset. Kokonaisuuteen sisältyy myös kehoa ja mieltä hellivä spa-hoito. Ohjelma jakaantuu joko yhdelle, kahdelle tai kolmelle päivälle, oman valintanne mukaan.

- Terveyshaastattelu nykyisistä elintavoista, henkilökohtaisesta terveystilasta ja tiedossa olevista sukurasteista
- Laboratoriokokeet: täydellinen verenkuvakuva, rasva- ja sokeriarvot, maksa-, munuais- ja kilpirauhaskokeet, hormonitutkimukset, rauta-arvot, suolistotutkimukset, eturauhaskokeet, elektrolyytit sekä sydänterveyden merkkiaineet
- Pituus, paino, vyötärönympäryys, verenpaine
- Luuntiheys ja kehonkoostumus DXA -tutkimus
- Lepo- ja rasitus-EKG
- Spirometria
- Kuntotestit: aerobinen suorituskyky, liikkuvuus, lihaskunto ja ryhtikartoitus
- Kaulavaltimon IMT- tutkimus ultraäänilaitteella
- Suuhygienistin vastaanotto
- Ravitsemusterapeutin haastattelu
- Palautekeskustelu Parempi Terveys -tiimin kanssa
- Health Book: kirjallinen analyysi ja toimintasuunnitelma terveyden parantamiseksi
- Yksilöllinen spa-hoito valinnan mukaan, kehon ja mielen hyvinvointiin

Kesto ja hinta:

Ohjelmaan tulee varata omaa aikaa n. 8 h, johon sisältyvät testit ja haastattelut, asiantuntijatapaamiset sekä palautekeskustelu. Ohjelman eri osioita voidaan jakaa useammalle päivälle. Hinta: 3795 €

### CARDIO HEALTH – SYDÄNTERVEYS

Onko suvussanne sydän- ja verisuonisairauksia? Vaivaako teitä verenpaine tai korkea kolesteroli? Haluatteko varmistaa oman sydämenne voinnin? Sairastumisriskiään voi vähentää sukurasteista huolimatta. Tärkeintä on reagoida vaaraviin vaaroihin ajoissa. Sydämen terveyttä tutkii aiheeseen erikoistunut kardiologi. Ohjelma sopii erinomaisesti kaikille suomalaisille naisille ja miehille, erityisesti aktiivisen liikunnan aloittajille. Ohjelma jakaantuu kahdelle päivälle.

#### 1. päivä 3,5 h

- Terveyshaastattelussa selvitetään mm. sukurasteet, terveystilast ja elintavat
- Laboratoriokokeet: verenkuvakuva, sokeri- ja rasva-arvot, maksakokeet, elektrolyytit sekä sydänterveyden merkkiaineet
- Kehonpaino, vyötärönympäryys
- Lepo-EKG ja verenpaine
- Hammaslääkärin vastaanotto

#### 2. päivä 4 h

- Kaulavaltimon IMT-tutkimus ultraäänilaitteella
- Sydämen ultraäänitutkimus
- Rasitus-EKG
- Ravitsemusterapeutin vastaanotto
- Kardiologin vastaanotto
- Tarvittaessa myös:
  - 24 h sydänfilmi
  - 24 h verenpaine seuranta

Hinta: 2555 €

## LÄÄKÄREIDEN JA ASiantuntijoiden VASTAANOTOT

SiluettiSpan asiantuntijoiden vastaanotoilla voitte täydentää Parempi Terveys -ohjelmaanne ja näin edistää kokonaisvaltaista hyvinvointianne. Voitte varata asiantuntijoittemme vastaanottoaikoja myös erikseen kaikissa terveyteen ja ulkonäköön liittyvissä asioissa.

Sairaanhoitaja 30 min  
SiluettiSpan sairaanhoitajan vastaanotolle voitte tulla Focused Health Check -ohjelmien jälkeen kontrollikäynneille ja mittauksiin. Vastaanotolla tehdyistä toimenpiteistä laskutetaan SiluettiSpan hinnaston mukaisesti.  
Hinta 50 €

Certified Personal Trainer 60 min  
SiluettiSpan Personal Trainerin vastaanotolla kartoitetaan alustavasti, millainen terveellinen ja hyvinvointia edistävä liikuntaohjelma olisi juuri teille sopiva tai selvitetään olemassa olevan ohjelman toimivuutta. Saatte suosituksia, joiden taustalla on tutkittua tietoa liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä sekä turvallisista tavoista liikkua. Voitte lähteä toteuttamaan liikuntaohjelmaanne yhdessä liikuntavalmentajan seurassa, josta erillinen hinnoittelu.  
Hinta 110 €

Laillistettu ravitsemusterapeutti 60 min  
SiluettiSpan ravitsemusterapeutin vastaanotolla saatte luotettavaa, tieteellisiin tutkimuksiin perustuvaa tietoa ravitsemuksen yhteyksistä terveyteen ja sairauksien ehkäisyyn. Käytännönläheisten ohjeiden avulla voitte toteuttaa terveyttä edistävää ruokavaliota arkielämässänne. Voitte myös keskustella kaikista ravintoon liittyvistä asioista, kuten laihduttamisesta, painonhallinnasta, erityisruokavalioiden sekä iän myötä muuttuvasta ravinnontarpeesta. Ravitsemusterapeutin vastaanotto sopii hyvin myös niiden Focused Health Check -pakettien tueksi, joissa ravinto-osio ei ole jo mukana.  
Hinta 125 €

Anti-aging-lääkäri 60 min  
SiluettiSpan anti-aging-lääkärin vastaanotolle voitte tulla kaikissa ikääntymiseen sekä terveyden edistämiseen ja ylläpitoon liittyvissä asioissa. Vastaanotolla voidaan selvittää, miten olemassa oleviin terveysriskeihin voidaan vaikuttaa. Anti-aging-lääkärimme tekee myös esteettisiä hoitoja osana asiakkaittemme kokonaisvaltaista hyvinvointia.  
Hinta 185 €

Kardiologi 60 min  
SiluettiSpan kardiologi on sydän- ja verisuoniterveyden erityisosaaja. Kardiologin vastaanotolla sydämen terveydentilaa tutkitaan mm. ultraäänen avulla. Vastaanotto sopii kaikkien Focused Health Check -ohjelmien tueksi. Suosittelemme vastaanotolla käymistä erityisesti silloin, jos ennalta tiedätte tai epäilette itsellänne olevan sydämeen liittyviä terveysriskejä.  
Hinta 185 €

Psykologi 60 min  
SiluettiSpan psykologin vastaanotolle voitte tulla keskustelemaan kaikista mieltänne askarruttavista asioista, liittyvätpä ne ihmissuhteisiin, työelämään tai uuden elämäntavan etsimiseen. Psykologin vastaanotto sopii lisäksi kaikkien Focused Health Check -pakettien tueksi, esimerkiksi silloin, kun tavoitteena on elämänlaadun parantaminen painonhallinnan, liikunnan tai muuten terveellisempien elämäntapojen kautta.  
Hinta 185 €

## LISÄTIETOJA SILEUTTISPAN VIERAILLE

### VARAUKSET

Haluamme tehdä päivistänne SiluettiSpassa täydellisiä, joten toivomme teidän varaavan riittävästi aikaa vierailuunne.

Varaukset ja lisätiedot:

Puh. (09) 2525 4200

info@siluettispa.fi

www.siluettispa.fi

### SAAPUMINEN

Toivomme vieraidemme saapuvan SiluettiSpahan 15 min ennen varattua aikaa, jotta hoitoelämys olisi mahdollisimman rauhallinen ja rentouttava. Laboratoriotutkimuksiin saapuvalla annetaan erilliset ohjeet.

### PERUUTUKSET

Peruutukset tulee tehdä 24 h ennen varattua aikaa. Myöhemmin tehdyistä peruutuksista perimme 50 % varatun hoidon hinnasta.

### LAHJAKORTIT

Mahdollisuus antaa lahjaksi täydellisiä päiviä ja parempia huomisia. Lahjakorttejamme voitte tiedustella puh. (09) 2525 4200 tai tilata info@siluettispa.fi.

### SILUETTISPA ETIKETTI

SiluettiSpa haluaa tarjota kaikille vierailleen mahdollisuuden nautinnolliseen rentoutumiseen rauhallisessa ympäristössä. Kunnioitattehan muiden vieraiden yksityisyyttä ja rauhaa. Matkapuhelimet tulee sulkea spa-vierailun ajaksi.

### IKÄ

Kaikki 16 vuotta täyttäneet ovat tervetulleita vieraiksemme. Alle 16-vuotiaat voivat tulla vanhemman seurassa tai asiasta erikseen sovittaessa.

### TERVEYS

On tärkeää, että kerrotte esitietolomakkeessa teillä mahdollisesti olevista sairauksista tai allergioista, jotta voimme huomioida asian hoidoissa.

### RYHMÄT

Tarjoamme yksilöllisiä hoitokokonaisuuksia erilaisille ja erikokoisille ryhmille. Ryhmävaraukset tulee tehdä ennakoon parhaan mahdollisen palvelun varmistamiseksi. Tiedustelut: puh. (09) 2525 4200 tai sähköpostitse osoitteesta info@siluettispa.fi.

**HUOLITeltu MIES HUOMATAAN.**