

友邦峻宇養生庭養生體驗

AIA Alta Wellness Haven Signature Programme Experience

以下特色計劃四選一：
Choose 1 of the following 4 signature Programmes:

身心平衡計劃（60分鐘）

Mind and Body Balance Programme (60 minutes)

1

旨在助您減輕壓力、放鬆身體，並提升集中力：

Focus on helping you reduce stress, relieve physical tension and enhance your focus:

- 健康諮詢
- 量子音頻治療
- 推拿、穴位按壓和伸展治療
- Wellness consultation
- Quantum harmonic audio treatment
- Tui Na, acupressure and stretch therapy

深度睡眠計劃（75分鐘）

Deep Sleep Programme (75 minutes)

2

旨在瞭解您的睡眠問題、助您放鬆及改善睡眠：

Target to identify your sleep issues, help you relax and improve your sleep:

- 健康諮詢
- 呼吸練習和引導冥想
- 量子音頻治療
- Wellness consultation
- Breathwork and guided meditation
- Quantum harmonic audio treatment

排毒及恢復計劃（75分鐘）

Detox and Realignment Programme (75 minutes)

3

助您排毒及舒緩肌肉緊張以改善身體健康：

Improve your physical health by helping you detox and release muscle tension:

- 健康諮詢
- 伸展治療
- 射頻拔罐
- Wellness consultation
- Stretch therapy
- Radio-frequency cupping

EatWell 營養諮詢（60分鐘）

EatWell Diet Consultation (60 minutes)

4

助您建立個人可持續的飲食習慣，以達致健康的體重管理：

Enable you to develop a sustainable personalised diet that promotes healthy weight management:

- 身體成分分析
- 營養諮詢
- 一週度身設計的膳食計劃
- Body composition analysis
- Nutrition consultation
- Customised 1-week meal plan

快驗保指定健康檢查計劃
MediFast Selected Health Check Program

基本健康評估 General Health Assessment

- 個人健康分析問卷 Health Questionnaire
- 量度身高及體重 Body Weight and Height
- 量度血壓及脈搏 Blood Pressure and Pulse
- 身高體重比例指數分析 Body Mass Index

尿液檢查 Urine Test

- 小便微分析 Urinalysis

眼底攝影檢查 Retinography

AI 人工智能視網膜健康評估 AI Retinal Health Assessment

眼底攝影檢查 Retinography

- 糖尿病（糖尿眼） Diabetic Retinopathy
- 黃斑類 Maculopathy
- 視神經（青光眼） Optic Lesions
- 視網膜及脈絡膜 Retinal and Choroidal Lesions

健康風險評估 Chronic Disease Risk

- 糖尿病 Diabetes
- 高血壓 Hypertension
- 心肌梗塞 Myocardial Infarction
- 腦梗塞 Cerebral Infarction
- 貧血 Anaemia
- 視力損傷 Ablepsia

血液檢驗 Blood Test

血液分析 Blood Analysis

- 全血計數 Complete Blood Count

血脂肪 Blood Lipids

- 總膽固醇 Total Cholesterol
- 三酸甘油脂 Triglycerides

糖尿病 Diabetes

- 空腹血糖 Fasting Blood Glucose

肝炎測試 Hepatitis Screening

- 乙型肝炎表面抗原 Hepatitis B Surface Antigen

肝功能 Liver Function

- 谷丙轉氨酶 SGPT
- 谷草轉氨酶 SGOT
- 丙種谷氨酸轉肽酶 GGT
- 鹼性磷酸酶 Alk Phosphatase

痛風症 Gout

- 尿酸 Uric Acid

化驗報告 Lab Report