



Vitalica Wellness
Intensive Detoks
Program1

Come alive...

Intensive Detoks Programı

(1-21 gün)

Nedir?

Program 5 ana organınızın; cilt, lenf, akciğerler, karaciğer ve bağırsakların temizlenmesini ve yenilenmesi sürecini superbesinler ile hücrenel temizlik, bitkisel beslenme takviyeleri ve wellness tedavileri ile harmanlıyor. Sağlıklı kilo hedefinize ulaşmanızı doğal detoksifikasyon süreçleri sağlar ve uzun vadede ideal kilonuzu korumanızı sağlar. Doktorlarımız tarafından yapılan detaylı konsültasyonu takiben size özel program hazırlanır ve vücudunuzu toksinlerden arındırdığınız intensive detoks programınız devreye girer. Detoks içecekleri ve şifalı bitkiler aracılığı ile vitamin, mineral ve antioksidan ihtiyacınız optimum seviyede karşılanır. Aynı zamanda gün içerisinde farklı grup egzersizlerinden faydalanabilirsiniz. Bu program sizi fiziksel ve mental olarak dengeye getirmeyi amaçlıyor. Vitalica Wellness bünyesinde yer alan meditasyon, nefes ve farkındalık grup derslerimiz ve sağlıklı yaşam stilini öğrenmenizi sağlayan atölye çalışmalarımız ile sizlere daha sağlıklı bir yaşamın anahtarlarını sunuyoruz.



Faydaları

- Beş ana organınızın cilt, lenf, akciğerler, karaciğer ve bağırsakların arınması
- Fiziksel ve mental olarak yenilenme
- Optimum sağlık için sağlıklı hayat alışkanlıklarının kazanılması
- Vücudunuzda biriken enflamasyon ve toksinlerden arındırır
- Metabolik sistemi yeniler

Intensive Detoks Programı Kimler İçin Uygundur?

Yoğun stres ve toksine maruz kalan, bağımlılıkları bulunan, bedenini arındırmak ve dinlendirmek isteyen tüm bireyler için uygundur. Fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak sağlığını geliştirmeye açık kişiler için ise tamamlayıcı bir alternatif oluşturur.



PROGRAM İÇERİĞİ

Program başında ve süresince doktorlarımız ile konsültasyon

Sağlığınızı korumak ve geliştirmek için kendinizi daha yakından tanıyacağınız, fiziksel, ruhsal ve mental dengeye ulaştırmaya yönelik sürdürülebilir çözümler sunuyoruz.



Vücut Ölçümleri

- Tam vücut analizi
- Tansiyon ölçümü
- Kan şekeri ölçümü
- Oksimetre ile oksijen satüresyonu
- Nabız ölçümü



Vitalica Wellness Talk



Detoks sonrası beslenme ve sağlıklı yaşam reçeteleri



Intensive Detoks Özel Yemekleri

- Kahvaltı
- Öğle
- Akşam



Intensive Detoks İçecekleri



Sınırsız detoks çorba, bitki çayı, ph10 su

Vitalica Wellness Intensive Detoks Doğal Besin Takviyeleri



Detoks Kiti



Şefin Stüdyosunda Sağlıklı Beslenme Grup Dersleri



Wellness Sinema Gecesi



Grup aktiviteleri

Nefes çalışması, Sabah yürüyüşü, Fitness, Yoga



Abdominal Masaj

Detoks etkisiyle gaz, kabızlık, bağırsak tembelliği, astım, adet düzensizliği, kronik yorgunluk, depresyon, bel ağrısı gibi birçok durumda önemli faydalar sağlar. Angel of water (açık sistem bağırsak temizliği)'den önce 20 dakika tamamlayıcı Manipura Karın Masajı uygulanır.



Angel of water

Bağırsakları yıkayan ve temizleyen bir cihazla uygulanır. Kişinin kendi yönettiği cihaz, suyun bağırsağın derin kıvrımlarına kadar ulaşmasını sağlayarak bağırsağın boşalmasını destekler.



Infrared Sauna

Cilde yakın kızılötesi ışığı verildiğinde, fibroblast hücreleri ışık aktivitesini emerek, kolajen ve elastin üretiminin artmasına neden olur. Vücut sıcaklığını üç derece arttırdığı kanıtlandığından, kızılötesi ısıtma teknolojisi yüksek düzeyde detoksifikasyon deneyimini sağlar. Toksinleri atma sırasında gözeneklerden yararlı bir terleme meydana gelir. Bu terleme cilt yenilenmesini, hücre sağlığını ve doku büyümesini destekler.



Buhar Odası

Buhar odası cildin altında biriken toksinlerin atılmasını, dolaşımın iyileşmesini, kardiyovasküler sisteminin düzenlenmesini sağladığından günlük olarak kullanımı önerilir. Buhar odasındaki nem ve ısı, kılcal damarları genişleterek kanın daha serbest akmasını sağlar. Böylelikle dokulara oksijen daha verimli bir şekilde gönderilir. Stres hormonu olan kortizol hormonu salgılanması bu uygulama ile azaltılır. Ayrıca Buhar Odası ısısı sayesinde sinüs kanalları açılarak, daha rahat ve derin bir nefes almanızı sağlar.



Tuz Odası

Solunumunuzu iyileştirmek için önerilen tuz odası terapisi, mikroskobik tuz parçacıkları içeren 'hava ile soluma' prensibi ile oluşturulmuştur. Astım, bronşit, kuru öksürük, akciğer rahatsızlıkları, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), akciğer enfeksiyonları, boğaz enfeksiyonları, cilt rahatsızlıkları, farenjit ve sigaraya bağlı oluşan solunum yolları rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılır.













Boğaziçi Mah. Yazlık Siteler Sok. No:60 Adabükü Bodrum Muğla/ Türkiye

Tel:+90 549 805 49 16

www.vitalicawellness.com