



Vitalica Wellness

# Master Detoks Program1

*Come alive...*

# Master Detoks Programı

(1-21 gün)

## Nedir?

Master Detoks Programı sıvı oruç ile tüm sindirim sisteminizi dinlendiren, etkin bir şekilde toksinleri vücudunuzdan uzaklaştıran bir arınma yöntemidir. Tüm program sindirim sisteminizi komple dinlendirmek üzerine kurgulanmıştır. Bu detoks programı süresince vücudunuz; sindirim fonksiyonu için çok az enerjiye ihtiyaç duyar. Bu programın beslenme planı; detoks içecekler, detoks çorbası, bitki çayları, alkali su, shot ve bitkisel takviyeler aracılığı ile toksinlerin vücudunuzdan arınmasını sağlar. Bütün bu program kısa bir süre zarfında bedenize zarar veren toksinlerin, ağır metallerin vücuttan uzaklaştırılmasına yardımcı olur.



## Faydaları

- Enerji seviyesini ve uyku kalitesini artırır.
- Maksimum yağ yakımı ve kilo kaybı sağlar.
- İşleyen sağlıklı bir cilt sağlar.
- Zihinsel dinginlik verir, daha iyi odaklanma sağlar.
- Sindirim fonksiyonlarını geliştirir.

## Master 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

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

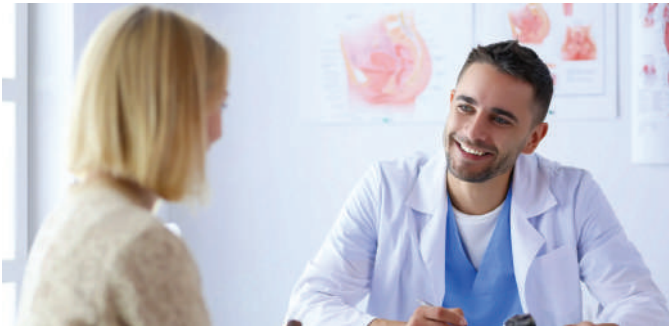


## Vücut Ölçümleri

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



## Vitalica Wellness Talk



## Detoks sonrası beslenme ve sağlıklı yaşam reçeteleri





## Master Detoks Shake ve Shot'ları



Sınırsız detoks çorba, bitki çayı, ph10 su

## Vitalica Wellness Master Detoks Doğal Besin Takviyeleri



## Detoks Kiti



## Şefin Stüdyosunda Sağlıklı Beslenme Grup Dersleri



## Wellness Sinema Gecesi



## Grup aktiviteleri

Nefes alışması, 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 oksürük, 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](http://www.vitalicawellness.com)