



MASTER
DETOKS
PROGRAMI

MASTER DETOKS PROGRAMI

(1-21 gün)

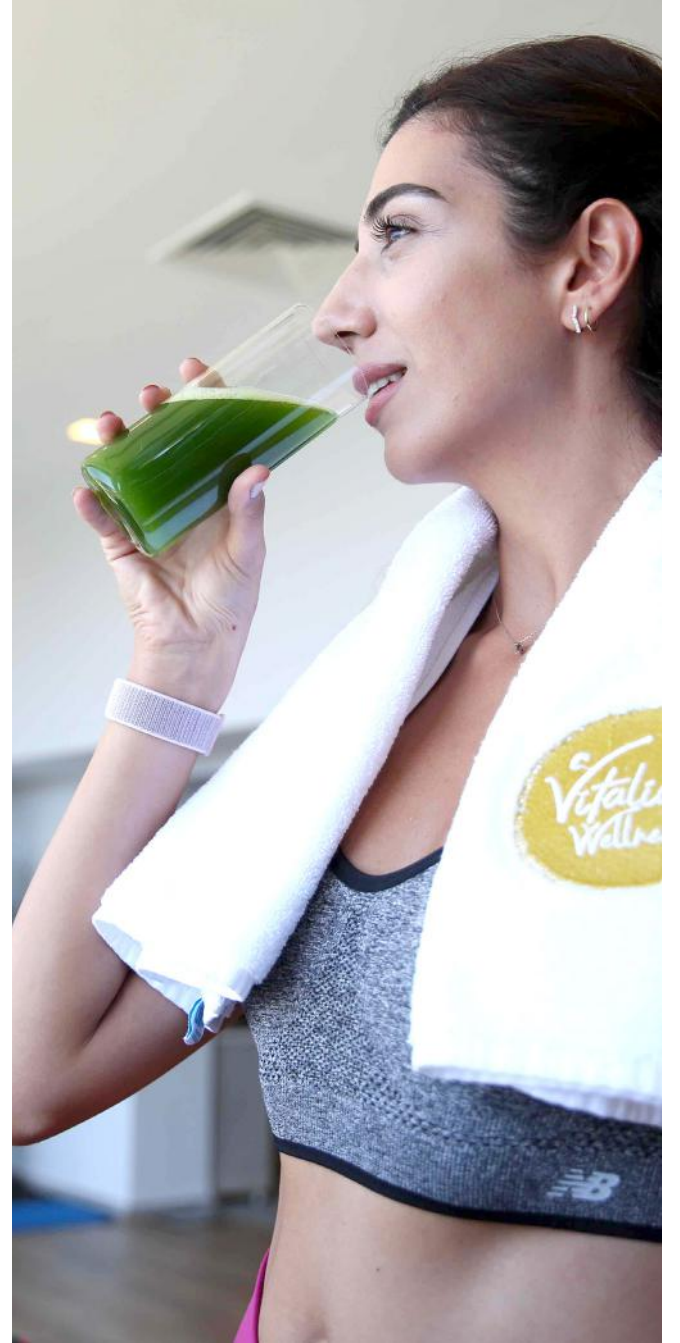
Nedir?

Sıvı oruç (fasting) ile tüm sindirim sistemini dinlendiren, etkin bir şekilde toksinleri vücuttan uzaklaştıran kadim bir arınma yöntemidir.

Dünyanın en eski ve en etkili sıvı beslenme sistemidir.

Faydaları nelerdir?

- Enerji seviyesini artırır
- Maksimum yağ yakımı sağlar
- Maksimum kilo kaybı sağlar
- Işıldayan sağlıklı bir cilt sağlar
- Daha kaliteli bir uyku
- Sindirim fonksiyonlarını geliştirir
- Zihinsel dinginlik verir
- Daha iyi odaklanma sağlar.



Program başında, sonunda ve süresince hekim konsültasyonu



Vitalica Wellness master detoks besin takviyeleri

Vücut ölçümleri

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



Master detoks shake ve shot'ları



Sınırsız

- Detoks orba
- Bitki ayı
- Ph10 su

Detoks kiti



Şefin Stüdyosu'nda sağlıklı beslenme grup dersi



Ayrılmadan önce kişiselleştirilmiş sağlık planı

Wellness müzik ve film geceleri



Abdominal masaj (20 dakika)

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 (30 dakika)

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



Infrared sauna



Klasik saunalara göre 7 kat fazla toksin atar. Vücutta biriken ağır metalleri atmak için kullanılan en yaygın yöntemdir. Kas ve eklem ağrılarında yüksek etkinlik sağlar, romatizmal ağrıları giderir.



Bitkisel buhar odası (30 dakika)



Bitkisel buhar odası gençliği destekler. Ciltteki kırışıklıkları azaltır, daha taze, daha parlak ve canlı bir görünüm sağlar.

Tuz odası (30 dakika)



Doğal kaya tuzlarının çıkarıldığı madenlerden elde edilen tuzlarla hazırlanan odada bulunmak, gözle görülemeyecek kadar küçük boyutlardaki tuz zerreciklerinin solunum yoluyla vücuda girmesine yol açar. Astım, nefes darlığı, KOAH, sinüzit gibi solunum sistemi hastalıklarında rahatlatıcı sağlar. Rahat nefes alamamaktan kaynaklanan uyku bozukluklarında da etkilidir.



Cennetten bir köşe:

- 650 m özel plaj
- Deniz suyu ile doldurulmuş açık sonsuzluk havuzu
- Isınabilen kapalı sonsuzluk havuzu



Mental wellness aktivitelerimiz:

- Grup yoga dersleri
- Grup meditasyon dersleri
- Zihin detoksu ve farkındalık üzerine terapiler
- Grup nefes dersleri



Grup spor dersleri:

- **Stretching**
- **Aerobik**
- **Aquagym**
- **Zumba**
- **Crossfit**
- **Kangoojumps**



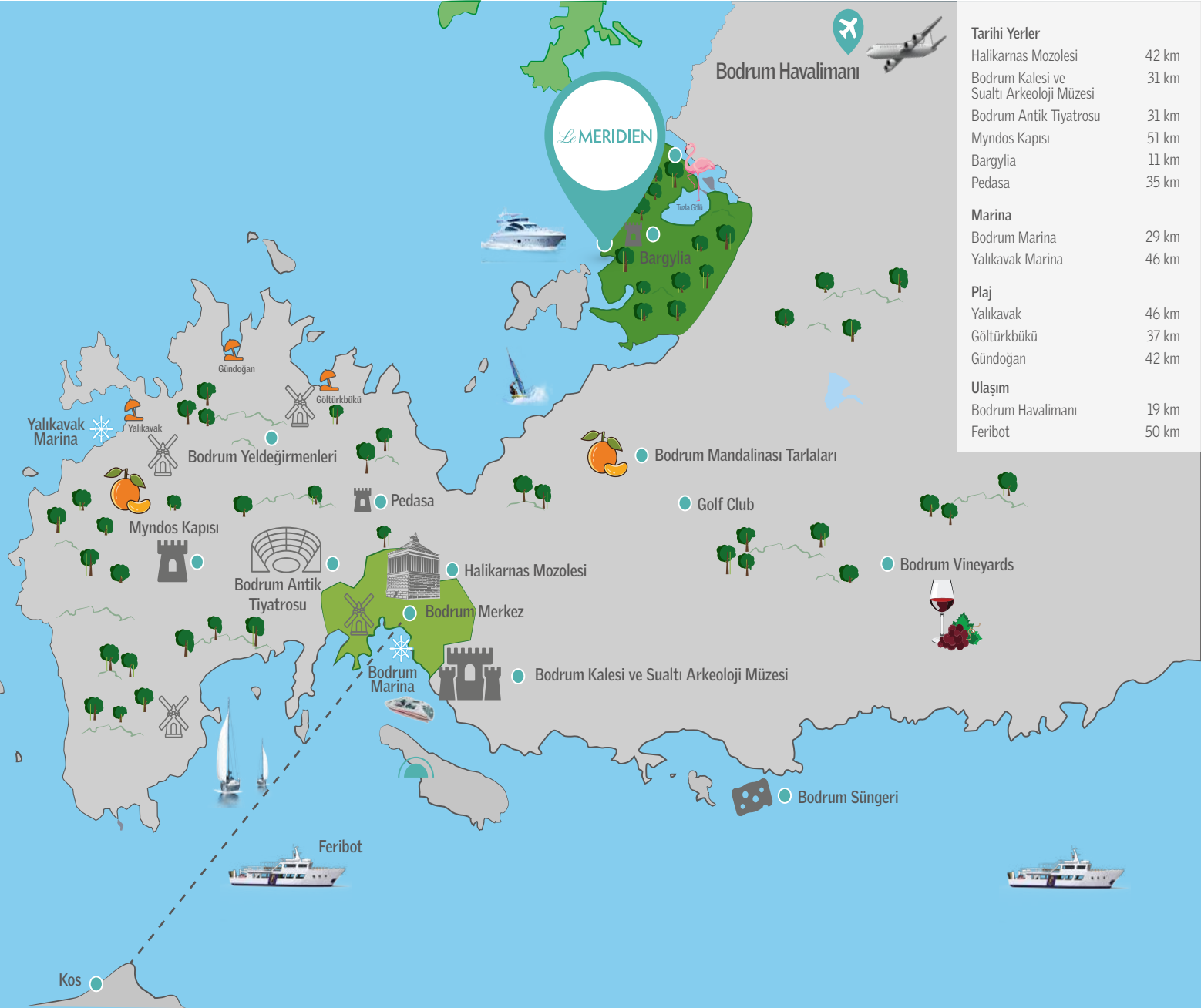
Spor Salonu Kullanımı



Eđitmenle birlikte yürüyüşler (doğada, nordik yürüyüş)



Vitalica Wellness, havaalanına 15 dakika uzaklıktaki Le Meridien Bodrum Beach Resort'ta...



Dünyanın en yüksek oksijen oranlarından birine sahip Bodrum'da, 650 metre uzunluğunda özel plaj!



Le **MERIDIEN**
BODRUM BEACH RESORT



Le **MERIDIEN**
BODRUM BEACH RESORT



www.vitalicawellness.com

info@vitalicawellness.com

0 549 791 99 01 | 0 549 791 99 02

Le **MERIDIEN**
BODRUM BEACH RESORT

Vitalica Wellness Bodrum

Boğaziçi Mah. Yazlık Siteler Sk. No:60
Adabükü, Bodrum | Muğla

0252 311 05 05



MYC PARTNERS