



Vitalica  
Well Aging Programı  
Sirt Nutrition

# Vitalica

## Well Aging Programı

### Sirt Nutrition

(3-7 gün)

Tarih boyunca genç görünmek ve yaşlanmama düşüncesi insanoğlunun zihninde var olmuştur. Günümüzde 'Yaşam süresi uzatılabilir mi? Yaşlanmayı durdurmak mümkün mü?' soruları farkındalığı yüksek kişiler tarafından en çok sorulan sorulardandır. Bu soruların cevabı sağlıklı ve iyi yaş alma programlarıdır. İyi yaş almanın yani Well Aging'in asıl felsefesi 'yaşlılık' adı verilen sürecin sağlıklı, aktif ve mutlu geçmesini sağlamaktır. Biz Vitalica Wellness olarak Well Aging Programı'nda bu felsefeyi bütüncül bir şekilde ele alarak; yaşlanmaya sebep olan biyolojik olayları düzenlemeyi, yaşlanma ile gelen mental sorunları azaltmayı, yaşlılıkta görülebilecek hastalıklardan korumayı ve bu sürecin vücudumuzda yol açtığı deformasyonları gidermeyi hedefledik.



Well Aging Programı'mızda yaşam tarzı değişikliğini hedefleyen yaklaşımımızın yanında; modern ve tamamlayıcı tıbbın yöntemleri, Interval spor aktiviteleri, mental terapileri, Wellness terapileri ve güzellikle ilgili uygulamaları multidisipliner bir yaklaşımla aynı noktada buluşturduğumuz bu programda; fiziksel, mental ve ruhsal arınmanızı sağlarken, aynı zamanda sizinle gençliğin sırrını paylaşıyoruz.

Vitalica Wellness'in huzurlu, stressiz ve iyileştirici atmosferinde kalori alımını kısıtlayarak, sağlık için yararlı SIRT proteinleri içeren besinleri tüketerek; bağışıklık, hormon, sindirim sistemlerini güçlendirerek vücudunuzu yenilemeye ve canlandırmaya başlayabilirsiniz.





Bilimsel araştırmalar uzun ömürlü ve sağlıklı olmada yaklaşık olarak kalıtımın %30 etkisi olduğunu gösterir. Yaşam şekli ve çevresel etmenler ise yaşlanmayı %70 etkiler. Bu da demek oluyor ki yaşlanmanın çok büyük bir bölümünü yaşam şeklimizi değiştirerek önleyebiliriz.

Kronolojik yaşımızı değiştirmemiz mümkün değildir fakat biyolojik yaşımızı değiştirip genç kalmak elimizdedir. Yaşlanma her insanda aynı şiddet ve hızda gerçekleşmez. Yaşlanma şiddeti ve hızı biyolojik yaşı belirlemektedir. Biyolojik yaşı belirleyen etmenler hormonların düzeyi, vitamin-mineral durumu, kemik yoğunluğu, solunum kapasitesi ve bireysel kondisyon gibi parametrelerdir.

Vücudumuzu dengede tutan sistem, hormon sistemidir. Hormonlar kalp sağlığından bağışıklık güçlendirmeye; fiziksel performanstan ciltteki anti-aging etkilere kadar her şeyi kontrol eden sistemlerdir. Yıllar boyunca bilim insanları, insanlar yaşlandıkça hormon seviyelerinin azaldığını düşünürdü. Bugün ise vücudun hormon üretiminin azalması ve kandaki hormon düzeylerinin düşmesi sonucu insanların yaşlandığı kabul edilmiştir.

Hormonlardaki azalma olayı 30'lu yaşlarda başlar ve 50'lerde ise belirgin hale gelir. 40 yaş itibariyle kandaki çoğu hormonun düzeyi düşer. Özellikle gençlik hormonu olarak adlandırılan melatonin, DHEA, büyüme hormonu, östrojen ve testosteronda önemli ölçüde azalma görülür. 65 yaş ve üstündeki insanların çoğunda ya hiç ya da yok denecek kadar az büyüme hormonu bulunmaktadır.



Vitalica Wellness olarak tüm bunları göz önünde bulundurarak 7 temelden oluşan well aging programını oluşturduk;



## Sirt - Beslenme



Well Aging Programı'nın beslenmesini etkili yapan şey, her insanda var olan bir gen ailesini harekete geçirme yeteneğidir. Bu gen ailesinin adı 'sirtuin'dir. Sirtuinler yağ yakma yeteneğimizi, hastalığa karşı direncimizi ve kaliteli yaşam süremizi etkileyen süreçleri düzenlerler. Sirtuinler vücuttaki etkilerinden ötürü "ana metabolik düzenleyiciler" olarak adlandırılmıştır. Sirt diyetinin temel amacı kalori kısıtlamasıyla birlikte, sirtuinleri aktive eden besinleri tüketmektir. Araştırmalar bize gösteriyor ki, sirtuinden zengin beslenmek yaşam süremizi uzatmakta ve yaşam kalitemizi arttırmaktadır.

Sirtuin, vücudumuzdaki hücreleri serbest radikaller nedeniyle ölmekten koruyarak, anti aging etkisi yaratır. Sirt diyet aynı zamanda kas sistemini geliştirmeyi, iştahı bastırmayı, hafızayı geliştirmeyi ve kan şekerini dengede tutmayı da sağlar. Sirt diyet aynı zamanda önemli bir metabolizma düzenleyici olan AMPK (Adenozin Monofosfat Kinaz) enziminin de aktivasyonunu sağlar. AMPK enzimi aktive edilince prediyabet, diyabet, obezite ve kanser gibi hastalıkların tedavisinde etkili olmaktadır. AMPK enzimi ile tüm dokularda canlanma gerçekleşirken fiziksel ve cinsel performansta da artış görülmektedir.

# PROGRAM İÇERİĞİ



## Well-Aging Konsültasyonu

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



## Anti-Aging Konsültasyonu

Bu program, yaşlanma sürecini yavaşlatmaya ve tüm dokularınızı canlandırmaya yardımcı olan nootropikler, antioksidanlar, peptitler, amino asitler, doymamış yağlar, temel esansiyel vitaminler ve eser mineraller gibi tıbbi olarak onaylı çeşitli takviyeleri içerir.



## Stres ve Yaşam Tarzı Konsültasyonu

Alanında uzman danışmanımız, randevunuz sırasında mevcut yaşam tarzınız ve stres faktörleriniz hakkında derinlemesine sorular sorar. Danışman, en uygun tedavi desteği almanızı sağlamak için ruhsal yapınızı daha kapsamlı bir şekilde anlamaya çalışır. Bu konsültasyon ile stres sonucu sağlık sorunları yaşayan misafirlerimize, ihtiyaç duydukları desteği ve terapiyi almalarını amaçlıyoruz.

## Kardiyoloji Konsültasyonu

Vitalica Wellness kardiyoloji konsültasyonunda uzman doktorumuz tarafından alınan güncel tıbbi bilgilere ek olarak; gelen misafirin tıbbi geçmişi ve aile hastalık öyküsü de sorgulanarak detaylı analiz gerçekleştirilir. Kalp hastalıklarında en sık görülen şikayetler; göğüs ağrısı, nefes darlığı, çabuk yorulma ve çarpıntıdır. Kişilerde görülen semptomlar ve sıklığına göre doktorumuz gerekli görürse 3 gün boyunca uygulanacak ekstra 'Kardiyoloji Paketi' ile kalp damar hastalıkları, kalp akciğer performansının değerlendirilmesi sağlanır. Ayrıca bu pakette kalp sağlığını destekleyen bitkisel takviyeler ve damar yolundan uygulanan vitamin, mineral, antioksidanlar ile kalp sağlığı artırılır. Vücutta oluşan stresi azaltmak için ise özel kardiyak meditasyon seansı ile kişinin yaşam kalitesinin artmasını hedeflemekteyiz.



## Kişiselleştirilmiş Sirt Beslenme Planı

Sirti proteinlerini aktifleştirerek metabolizmayı hızlandıran ve dokuların canlılığını arttıran özel beslenme programıyla, size sağlıklı beslenmenin lezzetli dünyasının kapılarını aralıyoruz. Sirtuinler anti aging etkisi yarattığı gibi; iştahı bastırmayı, kan şekerini dengede tutmayı, kas sistemini ve hafızayı geliştirmeye yardımcı olur.



## Anti-Aging Supplementler

Anti aging supplementler, nootropikler, antioksidanlar, peptitler, amino asitler, doymamış yağlar, temel esansiyel vitaminler, eser mineraller gibi tıbbi olarak onaylı birbirinden farklı ve yararlı takviyeler içerir. Bu supplementler, yaşlanma sürecini yavaşlatmaya ve tüm dokuların canlanmasına destek olur.



## Sınırsız Alkali Su

İçtiğimiz suların çoğunun PH değeri %7'nin altındadır. Bu durum vücuttaki asidin artması ile bakteri üremesine neden olur. Alkali su daha fazla hidrojene sahip olduğundan daha fazla hidrasyon sağlar. %9'dan büyük PH değeri, kanda ve hücrede alkali bir ortam oluşturur. Böylelikle kan dolaşımındaki asit seviyesinin düşmesine ve çeşitli sağlık sorunlarının tedavisine katkı sağlar. Alkali su ve çaylar, vücut hücreleri tarafından daha kolay emildikleri ve daha besleyici bir yapıya sahip oldukları için tüketilmesini önermekteyiz. Ayrıca alkali su, metabolizmayı geliştirir, enerjiyi artırır, yaşlanmayı yavaşlatır, sindirimi iyileştirir ve kemik kaybını azaltmaya da yardımcı olmaktadır.



## Hücre Yenileyici İçecekler

Sirtfoods içecekleri tüketildiğinde sirtuin genlerimizi bağımsız olarak aktive ederek, metabolizmamızı canlı ve sağlıklı tutar. Yüksek resveratrol bulunduran sirtfood içecekler, fazla miktarda piceatannol, kuersetin, mirisetin, epikateşin gibi bir dizi doğal bitki bileşiği içerir.



## Grup Aktivitelerine Katılım

- Fitness
- Yürüyüş
- Yoga
- Nefes terapisi
- Kangoojump



## Anti-Aging Mud Wrap

Kil terapisi için en etkili antioksidan ve yaşlanma karşıtı formüllerden biri olan deniz yosunlarının detoksifiye edici özelliklerini, kilin nemlendirici ve peeling faydalarıyla birleştiriyoruz. Potasyum, magnezyum, sodyum, brom, kalsiyum ve yüksek miktarda mineral içerir. Ayrıca en iyi etki için E vitamini, üzüm çekirdeği, mesane sarısı, İrlanda yosunu ve adaçayı esansiyel yağları killerin içerisine aşılanır. İyileştirici ve canlandırıcı özelliği olan bu uygulama sayesinde vücut toksinlerden arındırılır, cilt yumuşar ve parlamaya başlar. Anti Aging Mud Wrap aynı zamanda selülit, fazla kilo, eklem ağrısı, eklem sertliği sorunları tedavi ederek fiziksel aktivitelerinizi artırır.



## Angel Of Water + 20 dk Abdominal Masaj

Bağırsak temizliğinin güvenli, basit ve etkili yolu olan Angel of Water, FDA onaylı uluslararası pazarda en yüksek performanslı kolon hidroterapi tıbbi sistemidir. Kolon temizliği için 1 sınıf tıbbi ekipman olarak onaylanmıştır.

Angel of Water, sindirim sistemini harekete geçirirken, toksinleri ortadan kaldıran güvenli bir terapidir. Bu prosedür sırasında kolona su verilerek, doğal kas kasılmalarını hafifçe artırır ve biriken atıkların ortadan kaldırılmasını sağlar. Sadece steril ılık su içermesi sayesinde bağırsakta bulunan yararlı bakterilere herhangi bir zararı bulunmamaktadır.



## TUZ ODASI (BODRUM)

Tuz, herhangi bir yan etkisi olmayan sağlıklı ve doğal bir maddedir. Solunumunuzu iyileştirmek için önerilen Tuz Odası Terapisi, mikroskobik tuz parçacıklar içeren 'hava ile soluma' prensibi ile oluşturulmuştur. Astım, bronşit, kuru öksürük, akciğer rahatsızlıkları, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOA), akciğer enfeksiyonları, boğaz enfeksiyonları, cilt rahatsızlıkları, farenjit ve sigaraya bağlı oluşan solunum yolları rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılır. Ayrıca, kandaki oksijen miktarını da iyileştiren Tuz Odası Terapisi, özellikle covid-19 pandemisi nedeniyle maske ile yaşama zorunluluğunun getirdiği solunum sorunları tedavisinde de kullanılır.



## İnfrared Sauna

Kızılötesi dalga boyunun doğru dozu, İnfrared Sauna'da vücuda iletilerek, en yüksek düzeyde fayda sağlamayı hedefler. Bilimsel çalışmalara göre, farklı ışık frekansları farklı aktivite seviyelerine sahiptir. Bu nedenle, maksimum etki için İnfrared Sauna'da yakın, orta ve uzak dalga olarak farklı boylarda mükemmel dalga boyu üretilir. Fotobiyomodülasyon, enerjiyi hücrelere aktarmak için görünmez yakın kızılötesi dalga boylarını (700 ile 200 nanometre (nm)) kullanır. Yakın kızılötesi (880 nm) dalga boyu cilde nüfuz etmek için idealdir. Cilde yakın kızılötesi ışığı verildiğinde, fibroblast hücreleri ışık aktivitesini emerek, kolajen ve elastin üretiminin artmasına neden olur. Vücut sıcaklığını üç derece artırdığı 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.





## Kapalı Yüzme Havuzu

Isınabilen Özel Kapalı Havuz



## Açık Yüzme Havuzu

Deniz Suyu ile Doldurulmuş Açık Sonsuzluk Havuzu















[www.vitalicawellness.com](http://www.vitalicawellness.com)

+90 549 805 48 26

**Vitalica Wellness Nişantaşı**

Hüsrev Gerede Cad. Şehit Mehmet Sk. Maçka Residences  
No:9A D:B1-B3 Beşiktaş / İstanbul / TURKEY