



Vitalica
Post Covid Programı

POST-COVID WELLNESS VE DETOKS PROGRAMI

(3-7 gün)

Nedir?

Program bağışıklığın güçlendirilmesine, akciğer temizliğine ve hafıza restorasyonuna odaklanır.

- COVID-19 enfeksiyonu geçirmiş kişilerde solunum sistemi ve kalp ve damar sistemi fonksiyonları ile nörolojik ve psikolojik komplikasyonlar başta olmak üzere enfeksiyonun organizma üzerinde bıraktığı hasarları minimum düzeye taşımak,
- COVID-19 enfeksiyonu geçirmemiş kişilerde ise bağışıklığı güçlendirip vücudun virüse karşı savunmasını güçlendirmek için tasarlandı!



Faydaları nelerdir?

- Vücudunuzu COVID'den arındırırken, sağlıklı yaşamın kaçınılmazı olan ruh - beden - zihin dengesine kavuşturur!
- COVID enfeksiyonu geçirenlerin %80'inde gözlenen nefes darlığı, oksijen satürasyonunda azalma, kan basıncı düşüklüğü veya yüksekliği, çarpıntı, ateş, yorgunluk, göğüs ağrısı, şiddetli öksürük, bulanık görüş, baş dönmesi, terleme, denge bozukluğu, baş ağrısı gibi komplikasyonları önler.
- Vücut, doku, organ ve sistemlerini COVID enfeksiyonundan önceki sağlıklı durumuna taşıyarak genel sağlığı geri kazandırır.



PROGRAM İÇERİĞİ

**Program başında,
sonunda ve süresince
hekim konsültasyonu**



Vücut ölçümleri

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

Covid-19 Antikor Testi
(İstek üzerine)





Wellness müzik ve film geceleri

Spirometre ile solunum fonksiyonlarının ölçümü



Egzersiz ve solunum
kapasitesini ölçer.



Sodyumlu akciğer nebülizasyonu (20 dakika)



Tuz partikülleri ile solunum sistemi
temizlenir ve fonksiyonları artırılır.



Zencefilli akciğer kompresi

Nasyam Ayurvedik burun ve sinüs temizliği

Özel bitkisel yağlarla uygulanan, etkili ve yenileyici bir ayurvedik terapi olan nasyam masajının amacı, üst solunum yollarını açarak rahat nefes almayı sağlamaktır.

- Solunum yollarındaki toksinlerin atılmasını sağlar
- Astım, sinüzit, migren, baş ağrısı ve üst solunum yolu enfeksiyonlarına iyi gelir
- Bağışıklık sistemini destekler
- Sinir sistemini ve hafızayı canlandırır
- Hafızayı destekler
- Stresi azaltır
- Cilt hastalıklarını önler
- Saç sağlığını artırır
- Tıkanıklıkları önler ve nefesi açar



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 rahatlama sağlar. Rahat nefes alamamaktan kaynaklanan uyku bozukluklarında da etkilidir.



**Hafızayı güçlendiren
vitamin, mineral ve
antioksidan takviyeler**



**Post-COVID
beslenme programı**
(COVID enfeksiyonu
hasarlarını azaltmaya
yönelik shake, shot ve
yemekler)



**Spor eğitmeni
değerlendirmeleriyle
egzersiz ve fonksiyonel
kapasitenin
değerlendirilmesi**



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**
- **Diyafram solunumu**
- **Pranamaya**



Grup spor dersleri:

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



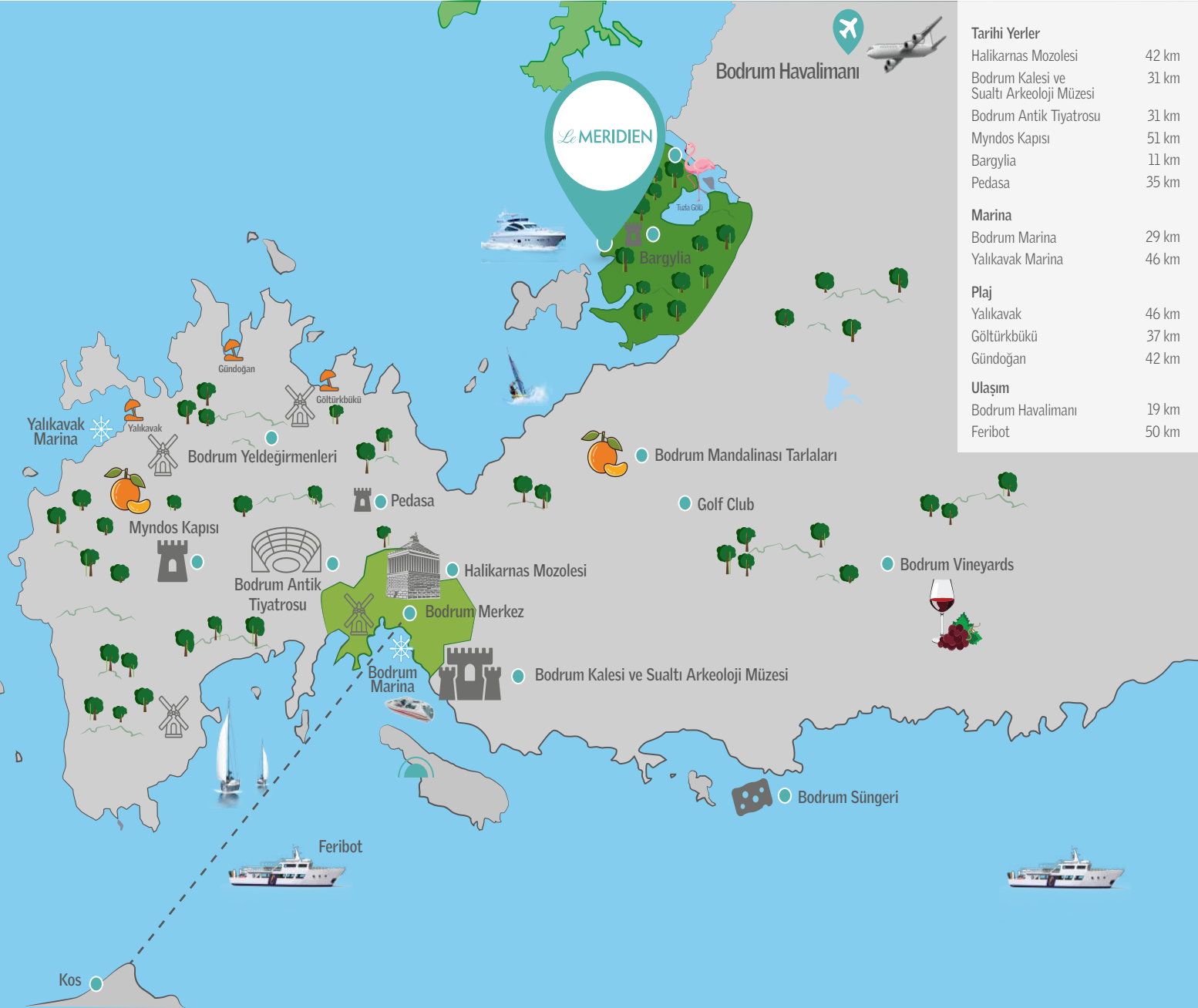
Spor Salonu Kullanımı



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

Le **MERIDIEN**
BODRUM BEACH RESORT

Vitalica Wellness Bodrum

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

0252 311 05 05



MYC PARTNERS