

## O zi în centrul nostru

De fiecare dată când vei dori să îți îmbunătățești ceva în ceea ce privește stilul de viață, nivelul de energie, pacea interioară, dietă, starea fizică, te așteptăm în centrul nostru. Echipa noastră a conceput trei programe complexe: **Master Detox**, **Green Juice** și **Raw Food**, însă întreaga experiență va fi personalizată în funcție de nevoile fiecărui oaspete.

Programele noastre sunt potrivite tuturor celor care au nevoie de o pauză din cotidian, care suferă de stres cronic/oboseală cronică, care au un nivel de motivație scăzut, care simt că nivelul de concentrare este scăzut, care resimt efectele stresului în performanțele lor, care vor o restartare rapidă a organismului care să ajute toate sistemele corpului să funcționeze mai bine, dar și celor care își doresc o scădere în greutate.

Master Detox este programul cel mai popular și implică doar consumul de mese lichide, fiind totodată singurul program care conține procedura de curățare a colonului în fiecare zi.



### 8:00 Motivație

În prima zi de program te așteptăm în centrul nostru la ora 8.00, cu zâmbetul pe buze și plin de motivație. Înainte de a servi primul suc, te vom ruga să completezi formularul de înregistrare, iar ulterior vom realiza o cântărire corporală cu ajutorul aparatului profesional Tanita. Cântărirea se va relua și în ultima zi de program, tot înainte de a consumă primul suc. Îți vom prezenta centrul și te vom ghida către următoarele activitate.

**Este important de știut că întreg procesul se desfășoară sub supravegherea echipei noastre de medici specialiști cu experiență, dar și a celorlalți experți precum Nutriționistul Naturopat, Maestrul de Meditație, Terapeut Spa, Juice Master, Estetician și specialistul Detox.**



### **Ora 08.30**

În fiecare zi avem două ore de activități (la ora 08.30, respectiv la ora 15.30). Poți opta zilnic pentru: Reconectare cu natură, Yoga, Easy Fitness, Pilates sau Detox Emoțional.

Poți începe ziua de detoxifiere cu o plimbare în natură. Activitatea durează estimativ o oră și oferă un prilej de reconectare la natură. Scopul plimbărilor în natură, este de a îți muta atenția de la agitația cotidiană, către priveliște și sunetele naturii. Când dedicăm câteva zile pentru a ne relaxa și pentru a contempla, ne putem auzi mai ușor inima când ne vorbește. Te vei bucura de soarele blând, de aerul curat, de liniștea pădurii și ciripitul matinal al păsărilor.

O altă clasă este cea de Detox Emoțional, adică un tip de meditație ghidată. Dacă poți să îți controlezi gândurile, emoțiile, poți să îți dezvolti percepția, concentrarea și poți reduce stresul sau depresia. Cei care practică meditația se cunosc pe sine însuși și pot înțelege mai bine adevăratul sens al vieții, trăind momentul. Când oamenii sunt stăpâni pe propria gândire atunci sunt stăpâni propriei vieți!

### **Ora 09.30**

După activitatea de dimineață, te invităm să bei sucul de grâu, un antioxidant natural și una dintre cele mai bogate surse de vitamina A, B și C din lume. Sucul de grâu conține până la 70% clorofilă. Structura intensă a clorofilei din iarbă de grâu este foarte asemănătoare structurii moleculare a

celulelor roșii din sângele uman. În mod spectacular, clorofilă, “acest sânge al plantelor”, are structura similară heminei, proteină din hemoglobina ce se ocupă de transportul oxigenului.



### 09.30 – 15.30

În acest interval te vei bucura de timp pentru ține în zona de relaxare (timp de odihnă, de citit), vei putea participa la prezentările pe care le organizăm, te vei bucura de zona de saune, însă poți avea Health Check-ul, programarea la Angel of Water sau prima programare la una dintre terapiile noastre Wellbeing.

Este important de menționat faptul că în prima zi de detoxifiere, vei stabili împreună cu echipa noastră un program pentru întreagă perioadă pe care urmează să o petreci în centrul nostru.

**Health check.** În prima sau a doua zi de program vom stabili consultația medicală cu doctorul specialist în Diabet, Nutriție și Boli Metabolice. Recomandăm că la sosirea în centrul nostru să aduci un set de analize medicale generale. În cazul în care ai făcut un set de analize recent, să te asiguri că au fost realizate cu maxim 2 luni înainte de a începe programul. Dacă timpul nu îți permite, vei putea recolta și în centrul nostru, în urmă discuției cu echipa medicale.

**Angel of Water.** În fiecare zi vom programa pentru cei care au ales programul Maser Detox, Angel of Water (clismă), în funcție de programările deja existente. Procedura durează 20 -25 de minute. Angel of Water, o procedură complexă de curățare a colonului. Hidrocolonoterapia reprezintă o metodă naturală de curățare profundă a intestinului gros și de detoxifiere a întregului organism. Angel of Water este cel mai performant echipament de hidrocolonoterapie în sistemul medical al Statelor Unite, fiind un echipament aprobat de FDA (Food and Drug Administration). Terapia este o metodă noninvasivă, ce ajută la prevenirea bolilor și a inflamațiilor. În meniul nostru spa există și posibilitatea de a opta pentru un Hidrocolon (o curățare completă a colonului), iar cele două terapii sunt complementare. Terapia Hidrocolon se recomandă în zilele 3 și 7 de program.



**Sesiunea zilnică de saună cu infraroșu.** În centru există zona de relaxare, dotată cu saună cu aburi, saună cu infraroșu și baie turcească. Sauna cu infraroșu se recomandă în fiecare zi: 2 sesiuni de 30 de minute. În zona de relaxare comună se pastrează liniștea și nu se recomandă deloc utilizarea telefonului mobil. Încearcă pe durata programului să uiți de existența telefonului mobil (phone detox).

Sauna cu infraroșu: Penetreează în profunzime, ajută la eliminarea toxinelor din organism, alină durerea, protejează sănătatea inimii, întărește sistemul imunitar, stimularea secreției de endorfine și elimina stresul.

**Îți poți programa un masaj.** Este una dintre cele mai eficiente modalități de eliminare a stresului. În primele două zile de program recomandăm chiar baia turcească (ritual antic de purificare și stimulare a circulației sanguine). Poți opta pentru o terapie prin masaj (aromaterapie; masaj tradițional balinez ce echilibrează centrele energetice, Chi Nei Tsang, ce ușurează activitatea din regiunea abdominală; reflexoterapie ce ajută la eliminarea blocajelor energetice și ajută la reluarea echilibrului natural). Meniul nostru este variat, însă îți vom explica în detaliu fiecare terapie. Asemenea, pe întreaga durată a programului, te vei putea sfătui în alegerea terapiilor și cu terapeuții noștri spa.



**Prezentări Healthy Lifestyle.** Echipa noastră își dorește ca oaspeții să învețe concepte clare despre ce înseamnă prevenția și un stil de viață sănătos. Acesta este motivul pentru care, săptămânal, în cadrul centrului se fac prezentări și seminarii despre: apă alcalină; Healthy Lifestyle, Post Detox și Balanță alcalin/acidă; suplimente naturale; uleiuri esențiale/aromaterapie, terapie Open Heart sau chiar prezentări Raw Food.

**Nutriție personalizată.** Încă din primele zile te vei bucura de consultație cu consultantul nostru în nutriție, care îți poate crea și un plan de nutriție personalizat. Colega noastră oferă consiliere în privința alimentației sănătoase sau alimentației adaptate pentru diverse situații – afecțiuni medicale,

stări fiziologice sau activități sportive. Prin tot ceea ce face ii ajută pe oameni să înțeleagă cât de importantă este prevenția, dar și să își conștientizeze și îmbunătățească stilul de viață. O dietă echilibrată și naturală poate ameliora acele schimbări bruște de dispoziție, atacuri de panică, anxietate și chiar o depresia ușoară. Capacitatea de concentrare și agilitatea intelectuală pot fi îmbunătățite atunci când mintea primește o hrană adecvată.

### **Ora 15.30**

Urmează cea de-a doua activitate mind detox. Poți participa zilnic la: Reconectare cu natură, Yoga, Easy Fitness, Pilates sau Detox Emoțional. Cei care sunt activi în viața de zi cu zi și doresc să facă activități fitness în plus față de cele incluse în programul nostru, ei pot utiliza sala de fitness a partenerilor noștri (situată exact lângă centrul nostru).

### **Poți opta pentru un tratament facial sau pentru o terapie de remodelare**

Fiecare organism se naște cu o frumusețe naturală – așadar prin tratamentele faciale din meniul nostru, ne dorim să curățăm și să hidratăm tenul, dar și să regenerăm și să combatem semnele îmbătrânirii prin ritualuri și soluții anti-aging moderne. Vei discuta cu echipa de estetică despre cele mai potrivite tratamente pentru tenul tău și veți stabili împreună un plan de tratament. La final, pielea rămâne vizibil mai fermă, catifelată și întinerită. La recomandarea echipei de specialiști, poți recurge și la diverse terapii de remodelare corporală, adjuvante programului de detoxifiere: de la cavitate Slim Max, la terapia Pressosymphony sau terapia cu radiofrecvență.



**Ora 17.30 Documentar Sănătate.** Noi am selectat o serie de documentare. Scopul programului este de a aduna cât mai multe informații despre beneficiile ale unei experiențe de detoxifiere.

**Ora 18.30** Oaspeții care sunt în programul Raw Food, vor servi salată verde și delicioasă. Oaspeții din programul Master Detox și Green Juice, vor servi sucul verde sănătos.

Sucurile verzi= Elixiruri nutritive. Sucurile te hrănesc și îți furnizează energia și puterea de care ai nevoie. În clipa în care extragi doar sucul din alimente vitale precum (spanac, pătrunjel, germenii, țelină, castraveți, etc), putem asimila până la 99% din valoarea lor nutritivă. Nu vei mai consuma energie cu digestia, într-un pahar poți concentra o cantitate mai mare de nutrienți concomitent. Sucurile verzi au puteri relaxante, oferă liniște și energie, grație faptului că te ajută să te relaxezi și să te concentrezi. Dacă ești epuizat, plin de angoase și incapabil să te concentrezi, treci pe sucuri verzi. Sucul verde este o băutură calmantă, care se consumă, în general, în timpul serii.

**Ora 20.00 Ultimul suc, pro-biotice și un somn odihnitor.** Echipa noastră de Juice Masters îți va servi ultimul suc. În cazul în care dorești să părăsești centrul mai devreme, echipa de bar îți va pune la dispoziție sucurile pentru următoarele ore ale zilei. Pro-bioticele se vor consuma la ora 21.30. Ai terminat prima zi de detoxifiere. Odihnește-te plăcut!

### **Odihnă**

Fără somn nu avem energie și crește riscul apariției de boli. Datorită somnului, avem vitalitate și ne putem menține sănătoși. Sunt peste 20 de studii epidemiologice, care arată faptul că există o relație clară între durata somnului și durata vieții: cu cât dormim mai puțin, cu atât vom trăi mai puțin. Timpul acordat somnului este o investiție pozitivă pentru sănătatea ta. Din păcate, mulți dintre noi nu îi acordăm suficientă importanță, din contra, este activitatea la care decidem să renunțăm cel mai rapid când avem prea multe de făcut. Programul zilnic ar trebui să cuprindă: 8 ore de efort intelectual (muncă), 8 ore de odihnă activă (plimbare în natură, sport, citit, timp petrecut cu cei dragi) și 8 ore de odihnă pasivă (somn).

### **Ce servicii sunt incluse în programul de detoxifiere?**

Fiecare program de detox include o consultație medicală cu doctor specialist în Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, două analize corporale, cadou detox (perie corporală naturală, plasa ecologică), activități mind detox (lecții de meditație, Yoga, Easy Fitness, Plimbare în natură), acces la saunele umedă și cu infraroșu și tratamentul de curățare a colonului Angel of Water zilnic (doar la programul Master Detox)

### **Care sunt beneficiile unui program?**

Care sunt beneficiile unui program de detoxifiere? Creșterea nivelului de energie, îmbunătățirea abilităților de concentrare, îmbunătățirea calității somnului și aspectul strălucitor al pielii. Bineînțeles, scăderea în greutate este beneficiul de care se bucură cei mai mulți oaspeți, însă este important de menționat faptul că detoxifierea aduce îmbunătățiri pe toate organele. Împreună cu terapiile complementare, programele determină creșterea rezistenței sistemului imunitar, ajută la reglarea metabolismului și a sistemului digestiv, chiar îi va permite sângelui să se curețe. Cu ajutorul programului de curățare pot fi îndepărtate simptomele precum oboseală cronică, confuzia mentală, cearcănele, respirația urât mirositoare, problemele de digestie, formațiunile acneice pe piele și mirosul urât al corpului.

### **Ce se întâmplă la finalizarea programului?**

A te hrăni, nu înseamnă doar a mânca. A te hrăni, înseamnă a te informa. Un program de detoxifiere nu se va trata superficial. Ulterior programului, este de dorit ca fiecare oaspete să facă schimbări în viața sa, tocmai pentru a discuta despre prevenție, stil de viață echilibrat și pentru a dobândi mai multă energie. În momentul în care te întorci acasă, ai acel post-detox glow, ai motivația necesară să pui în practică tot ceea ce ți-ai dorit. Cu o minte relaxată, vei putea face față tuturor provocărilor. Nu uita însă că este important să continui să petreci timp cu tine. Frumusețea de a merge în detox retreat este că indiferent unde te duci sau cât timp rămâi, te vei întâlni întotdeauna când vei ajunge acolo.

Înainte de a urma un program de detoxifiere, organismul trebuie pregătit. Idealul este să ai 7 zile de perioada pre-detox, 7 zile de program de detoxifiere și 7 zile de post detox, acumulând un total de

21 de zile de a mânca curat. Trecerea (de la o dietă lichidă la o dietă normală), trebuie realizată cât mai ușor, iar meniul alcalin este ideal pentru această schimbare.