

## *A new recipe for life at The LifeCo Antalya Detox Center...*

- Tariful se calculeaza pe zi; in cazul in care check-in se efectueaza inainte de ora 15:00 se calculeaza zi de detox, iar daca check-out se efectueaza dupa ora 12:00 se calculeaza zi de detox

### **Anularea rezervarilor:**

- Nu se accepta copii sub 13 ani

**Tarifele includ** cazare, toate bauturile detox, supele si ceaiurile din plante, clase de yoga si meditatie in fiecare zi, 1 sedinta (15 min.) consultatie medicala, 2 sedinte 30 min. fiecare de analiza corporala la inceput si la sfarsit, teste rapide efectuate de specialisti dieteticieni si in nutritie ( la inceputul si la sfarsitul programului de detoxifiere), accesul in zona de spa (Turkish bath, infrared sauna, steam room, traditional sauna), sedinte zilnice de yoga si meditatie, accesul la piscina interioara si exterioara, acces zilnic la centrul de fitness, exercitii fizice in fiecare dimineata, oxygen terapia (20 min), terapia Turbosonic Vibration Therapy (30 min), terapia Biofotonica ( 25 min), Magneto Terapia ( 15 min), Luminette Light Therapy ( 20 min.) Angel of water (curatarea colonului fara asistenta medicala) – in cadrul Master Detox, set produse LifeCo (reviste, instrumente pentru curatarea pielii si limbii), sedinte zilnice de informare in vederea continuarii unei vieti sanatoase.

We have 2 different types of rooms that you can accommodate: These are City View and Sea View Deluxe Rooms. Both rooms are 35 m2 . All of our rooms have a balcony and a view of the city or the sea.

## **Master Detox**

Programul Master Detox este cel mai rapid si mai eficient program de detoxifiere.

Este un program ce se poate desfasura pe o perioada intre 4 si 21 zile, fiind bazat pe sucuri de fructe si legume. Pe parcursul acestui program se vor servi diverse amestecuri de sucuri pentru detoxifiere cu probiotice si alte suplimente nutritive, la intervale regulate. De asemenea, se pot consuma cantitati nelimitate de ceaiuri din plante si supe de legume. La sfarsitul programului de detoxifiere, se vor constata imbunatatiri remarcabile ale aspectului fizic, cresterea nivelului de energie al organismului , precum si imbunatatirea starii psihice.

Durata standard a acestui program este de 7 zile, pe parcursul carora se vor servi diverse sucuri si nutrienti necesari organismului, astfel incat nu se va simti senzatia de foame chiar daca nu se consuma hrana solida. Lipsa consumului de hrana solida va da organismului o sansa pentru relaxarea si curatarea colonului, a sangelui, a sistemului limfatic si va ajuta la regenerarea interna a colonului. Ficatul, care in mod normal este ocupat cu digestia de 3 pana la 6 ori/ zi va avea timp pentru a se relaxa, la fel ca si pancreasul care, in lipsa hranei solide, nu va mai produce insulina necesara. Astfel, pe masura ce organismul nu este asaltat de noi toxine, va avea timp sa le elimine pe cele déjà acumulate. Procesul natural de detoxifiere va fi stimulat si prin activitati aditionale, cum ar fi tehnicile de respiratie, cursuri de yoga, sauna, masaj, curatarea colonului si a pielii. Rezultatele se vor observa in cel mai scurt timp, printr-o buna functionare a organelor interne si o piele cu aspect intinerit si stralucitor.

Participantii care aleg un program mai mare de 7 zile vor remarca pierderi substantiale in greutate, datorita diverselor activitati si sporturi practicate (inot, yoga, etc)

### Program orientativ Master Detox

08.00 – amestec de sucuri

08.00-09.30 – cursuri de yoga si meditatie

08.00-20.00 – colema în ½ ora

09.30 – suc din iarba de grau si alte verdeturi

09.30 – informare asupra programului

12.30 – verdeturi cu sare de Himalaya

15.30 – suc din iarba de grau si alte verdeturi

21.30 – verdeturi in amestec cu probiotice

In prima zi a programului, la ora 08.00 va avea loc prezentarea pe larg a intregului program.

Daca este necesara deplasarea in afara centrului detox, se vor lua sucurile si verdeturile necesare spre a se urma programul stabilit. Este recomandata participarea la cursurile de yoga si meditatie. Masajele terapeutice si folosirea zilnica a baii turcesti si saunei vor accelera procesul de detoxifiere. Clientii programului detox beneficiaza de 20% reducere din tarifele masajelor terapeutice ( ozon terapia, colon hidroterapia, etc) – se pot obtine informatii detaliate asupra acestor terapii de la specialistii complexului detox.

La finalul programului de detoxifiere se vor primi recomandari si indicatii asupra vitaminelor si enzimelor ce trebuiesc consumate pentru a mentine starea de sanatate a organismului.

### **Green Detox**

Acest program este recomandat persoanelor care nu doresc sa experimenteze colon hidroterapia sau celor care déjà au un stil de viata sanatos si doresc sa-si mentina controlul asupra sanatatii organismului.

Pe parcursul acestui program, se vor consuma cu precadere legume alcaline precum spanacul, telina sau castravetii. Deasemenea, acest program poate fi urmat pe o perioada de 4 pana la 7 zile ca si dieta pre sau post Master Detox.

Datorita continutului ridicat de clorofila din legumele si plantele care stau la baza acestui program, continutul de oxigen din sange va inregistra cresteri semnificative iar datorita faptului ca organismul nu va fi obosit de procesul digestiv, acesta va avea timp sa se curete, sa se vindece si sa se reinnoiasca.

### Program orientativ Green Detox

08.00 – sucuri verzi

08.00-09.30 – cursuri de yoga si meditatie

09.30 – informare asupra programului

09.30 – sucuri alcaline , suc din iarba de grau si alge

11.00 – un pahar cu apa alcalina si supa detoxifianta

12.30 – alcalinizare

14.00 – un pahar cu apa alcalina si supa detoxifianta

15.30 – sucuri alcaline , suc din iarba de grau si alge

17.00 – un pahar cu apa alcalina si supa detoxifianta

18.30 - alcalinizare si probiotice

20.00 – alcalinizare

Pe parcursul programului Green Detox sunt recomandate urmatoarele:

- Colema (Angel of Water) de 3 ori / saptamana, in special a doua zi, a patra zi si a saptea zi a programului
  - Consumul unor cantitati generoase de supa detoxifianta si ceaiuri din plante
  - Participarea zilnica la cursurile de yoga si meditatie
  - Exerciitii fizice precum sarituri la trambulina (15 minute), inot, plimbari, etc
  - Consumul a cel putin 1 litru de apa alcalina/zi – aceasta are un rol foarte important in procesul de detoxifiere
  - Masajele terapeutice, sauna cu infrarosu si baia turceasca folosite zilnic pentru a grabi procesul detox
- Clientii programului detox beneficiaza de 20% reducere din tarifele masajelor terapeutice ( ozon terapia, colon hidroterapia, etc) – se pot obtine informatii detaliate asupra acestor terapii de la specialistii complexului detox.

La finalul programului de detoxifiere se vor primi recomandari si indicatii asupra vitaminelor si enzimelor ce trebuiesc consumate pentru a mentine starea de sanatate a organismului.

### **PRE-CLEANSING PROGRAM**

***Pentru rezultate mai bune, inainte de a veni la programul nostru de curatare, va recomandam sa urmati Dzpre-cleansing programdz minim 5 zile, acest lucru va ajuta si la alcalinizarea organismului si la pregatirea pentru curatarea interna.***

1. *Trebuie sa renuntati la : cafea, ceai, alcool si alte bauturi pe baza de cafeina. Puteti sa beti in rest tot felul de ceaiuri de plante si fructe. Beti apa cat de des puteti. Apa este foarte importanta in procesul de*

curatare. Cel mai bine este sa beti 6% din totalul greutatii dvs. ( de ex. Daca cantariti 70 kg, trebuie sa beti 4.2 litri/ zi)

2. Pentru rezultate optime in faza pre-cleansing, este impetuos sa renuntati la carne, produse lactate, sare, zahar si toate alimentele care au zahar in compozitie. Miere organica, sirop de artar sau agave ca si indulcitori sunt acceptate, insa nu mai mult de 1 lingura/zi. Fara macare prajita. Folositi ulei cat mai putin posibil. Atunci cand este necesar sa folositi ulei, folositi ulei presat la rece sau ulei de seminte de in.

3. Mancati cat mai multe fructe si legume in stare cruda ( 75% in stare cruda, 25% gatite la aburi sau fierte). Beti cel putin 1 suc de legume/fructe pe zi in faza pre-curatare. Supa de legume (doar zeama) este o sursa foarte buna de minerale si electroliti, puteti sa beti oricata doriti.

4. Toate sucurile de legume sunt bogate in electroliti si nutrienti. Doar unele sucuri precum cel de morcovi este bogat in zahar, de aceea se recomanda moderatie sau a se dilua cu apa. Este recomandat a se bea cat mai mult suc verde din legume cu frunze verzi.

Puteti sa alegeti dintre alimentele de mai jos:

#### **Mic dejun:**

Rosii, castravete, ardei gras, salata verde, masline, 1 lingura de miere, 1 lingura tahini, migdale rehidratate raw, fructe uscate ( 5-10 bucati), suc proaspat, ceai de plante, 2 felii de paine prajita

#### **Snack:**

Migdale, alune de padure, nuci – toate crude si nu mai mult de cat cuprindeti intr-o mana. Fructe uscate – nu mai mult de o mana. Fructe.

#### **Pranz:**

Salata verde din : Rucola, spanac, patrunjel, castravete, rosii, masline, ardei gras, 1 lingurita de ulei de masline si suc de lamaie. Orez brun. Legume: linte, naut; Legume gatite in abur sau fierte.

#### **Snack:**

Avocado, castravete, morcov, fructe. ( la alegere)

#### **Cina:**

Peste facut la gratar, salata verde ( doar din salata, rucola, spanac, ulei de masline si lamaie), supa de legume, legume gatite la abur.

#### **Snack:**

Migdale, alune de padure, nuci – toate crude si nu mai mult de cat cuprindeti intr-o mana. Fructe uscate – nu mai mult de o mana. Fructe.

## **Simptomele care pot fi experimentate pe parcursul programului DETOX:**

- **DURERE DE CAP** – in functie de dependeta fata de cafea, acest simptom este normal. Durerea porneste de obicei din zona sinusurilor si se continua pana la ceafa.
- **INSOMNIE** – un simptom de asemenea comun, care poate fi usor inlaturat cu ajutorul exercitiilor fizice, yoga, walking etc.

- **TENSIUNE ARTERIALA** – daca luati medicamente pentru tensiune, continuati sa le luati si pe parcursul detoxifierii. Au fost numeroase cazuri in care dupa 7 zile de detoxifiere, doctorii au constatat ca pacientii lor nu mai necesita medicamente pentru aceasta problema de sanatate.
- **GREATA** – se intampla atunci cand stomacul participa in procesul de detoxifiere alaturi de intestinul gros, rinichi, piele, plamani si sinusuri. Toxinele sunt acide in stomac, de aceea este posibil sa simtiti nevoia de a vomati. Puteti sa beti doua pahare mari de apa care sa va ajute sa le eliminati mai repede.
- **AMETEALA** - un simptom normal care are loc dimineata, de aceea cand coborati din pat, dati-va jos incet.
- **LIMBA INCARCATA** – se intampla din a doua zi, asta arata ca organismul se curata.
- **FLUCTUATII DE SOMN** - in prima zi veti fi obosit, iar in urmatoarele zile veti avea mai multa energie.
- **BALONARE**
- **SENZATIE DE FRIG SI TREMURAT** - se recomanda sa beti supa detox pentru a va incalzi.
- **RESPIRATIE SI TRANSPIRATIE URAT MIROSITOARE**
- **ERUPTII PE PIELE** – simptom de scurta durata, tine 1-2 zile.
- **ACNEE, PAR USCAT, PIELE GRASA** – Simptome temporare, care dupa detox se vor imbunatati considerabil. Astfel pielea fiind mai stralucitoare, intinerita si cu textura imbunatatita.
- **SIMPTOME EMOTIONALE** - se experimenteaza in zilele 5 si 6. Sensibilitate la stress. Se recomanda meditatie si sesiuni de respiratie.