

DETOKS ÖNCEİ HAZIRLIK

1. ÖN-DETOKS
2. YANINIZDA GETİRMENİZ
GEREKENLER
3. ŞARTLAR & KOŞULLAR

ÖN-DETOKS:

ÖN-DETOKS YAPMAK ÖNEMLİ

Programınızdan önce başlayın ve mümkün ise en az 3 gün uygulamayı deneyin.

Neden?

- **Bedeninizi önceden detoks sürecine hazırlamak ve alkalize hale getirmek daha etkin ve kolay bir arınma süreci geçirmenizi sağlar.**
- **Detoksun istenmeyen yan etkilerini azaltır (baş ağrısı, baş dönmesi, düşük enerji, duygu durumu değişiklikleri, vb.)**
- **Sizi yeni bir yaşam biçimine hazırlar ve “yeni bir sen” fikrini benimsemenizi sağlar.**

✓ YAP



YAPMA ✗



DÜZENLİ OLARAK SAĞLIKLI SIVI ALIMINI VÜCUTTAKİ ENFLAMASYONU AZALTMAYA YARDIMCI OLUR

- Vücut ağırlığınızın en az %6'sı kadar, gün boyunca olabildiğince çok ve sık sıvı tüketin. (örn.; 70kg=4lt)
- Fakat yemek sırasında, öncesinde (30 dak. önce) ve hemen sonrasında sıvı tüketmemeye çalışın.
- Daha iyi ve hızlı bir sindirim için sıvı tüketiminizi öğünler arasında yapın.
- Suyunuzun pH değerine özen gösterin (mümkünse 8 pH ve üzeri suları tercih edin)
- Her çeşit bitki ve meyve çayı tüketebilirsiniz.
- Ön-arınma sürecinde doğal ve organik meyve-sebze sularını, günde en az 1 defa olmak üzere gün boyu istediğiniz kadar tüketebilirsiniz.
- Şeker alımını dengelemek için, meyve sularında (özellikle havuç ve portakal) seyreltilerek tüketilebilir.
- Yeşil sebze sularını dilediğiniz kadar içebilirsiniz
- Sebze çorbaları harika bir elektrolit ve mineral kaynağıdır. Bu süreçte sık tüketilmesi önerilir.
- Kefir, probiyotik açısından çok zengin bir kaynaktır, günde en az 1 bardak içilmesi önerilir.

ÖN-DETOKS SÜRECİNDE SU TÜKETİMİ ÇOK ÖNEMLİDİR. METABOLİZMANIZI HIZLANDIRMAK İÇİN GÜNE 2 BARDAK SU İÇEREK BAŞLAYIN.

- Kahve, siyah çay, enerji içecekleri, alkol ve tüm diğer kafein bazlı içeceklerin tüketimini ön-detoks sürecinde bırakın veya büyük ölçüde azaltın.
- Kafeinli içeceklerin yanı sıra paketlenmiş veya işlenmiş meyve suları, soda ve meşrubatlar bol miktarda katkı maddesi içerdiğinden-lütfen bu tür içeceklerden de kaçınin.

ÖN-DETOKS SIRASINDA KAFEİN TÜKETİMİNİ KONTROL ETMEK ARINMA SÜRECİNDE KARŞILAŞILABİLECEK BAŞ AĞRISI RİSKİNİ BÜYÜK ÖLÇÜDE ÖNLER

- Mümkün olduğunca et, hayvansal gıda ve süt ürünleri tüketmemeye özen gösterin.
- Yerine bol bol çiğ veya pişmiş sebze tüketin (%75 çiğ ve %25 pişmiş oranı çoğu kişi için iyi bir kılavuzdur).
- Sindiriminiz çok zayıfsa; buharda veya ızgarada pişmiş sebze tüketebilirsiniz.
- Akşam yemeğinizi en geç saat 19.00'da tamamlamış olun. Bu saatten sonra bitki çayı ile birlikte atıştırmalık olarak çiğ kuruyemiş tüketilebilir.
- Şeker ve şeker içeren gıdalardan uzak durun.
- Şekerin büyük zararlarını hepimiz biliyoruz. Dolayısıyla şeker ihtiyacınızı organik bal, akçaağaç şurubu veya hurma şurubu ile giderin.
- Kızartmalardan ve yağda pişirilen yiyeceklerden uzak durun.
- Yağ kullanmanızı gerektiren durumlarda; avokado yağı, soğuk preslenmiş organik zeytin yağı veya keten tohumunu tercih edin.
- Her tür paketlenmiş yiyecek-içecekten kaçınin veya organik gıda sertifikalı olanlarını tercih edin.

NE YEMELİYİM?

KAHVALTI

- Yulaf
- Domates
- Salatalık
- Biber
- Yeşillik
- Zeytin
- Badem
- Kurutulmuş Meyve
- Taze Meyve Suyu
- Bitki Çayı
- Esmer Ekmek

Atıştırmalıklar

- Bir avuc kadar olacak şekilde badem, fındık veya ceviz (tuzlanmamış ve çiğ).
- Bir avuc kadar olacak şekilde kurutulmuş meyve.
- Meyve



Atıştırmalıklar

- Avokado
- Salatalık
- Havuç
- Meyve

- Koyu Yeşil Salata (Roka, Maydanoz, Ispanak, Salatalık, Domates, Zeytin, Biber, Limon)
- Esmer Pirinç
- Bakliyat: nohut, mercimek
- Buharda Pişirilmiş Sebze
- Salatalık
- Biber
- Yeşil Salata
- Zeytin
- Badem
- Kurutulmuş Meyve
- Taze Meyve Suyu
- Bitki Çayı
- Esmer Ekmek

ÖĞLE YEMEĞİ

AKŞAM YEMEĞİ

- Izgara Balık
- Koyu Yeşil Salata
- Sebze Salata
- Sebze Çorbası
- Kinoa veya Karabuğday
- Buharda Pişirilmiş Sebzeler



YANINIZA GETİRMENİZ GEREKENLER:

Program süresince rahat ve keyifli bir deneyim yaşamanız için yanınıza getirmeniz gerekenler konusunda birkaç hatırlatmada bulunmak isteriz.

- ✓ Kıyafet tercihlerinizi; hafif, rahat, temizlenmesi kolay, mümkünse sentetik olmayan pamuklu giyeceklerden yana kullanmanızı öneririz.
- ✓ Detox sırasında vücudunuz hava değişimine karşı ekstra hassasiyet gösterebilir, bu nedenle özellikle kış döneminde yanınızda vücudunuzu sıcak tutacak giysiler getirmeyi ihmal etmeyiniz.
- ✓ Eğer TheLifeCo Wellbeing Phuket tesisimize yağışlı sezonda geliyorsanız, (Nisan ortası-Ekim sonu) yanınıza ince bir yağmurluk alınız.
- ✓ Yoga-meditasyon dersleri, yüzme, yürüyüş, egzersiz ve benzeri günlük aktiviteler için spor kıyafetleri, şort, mayo, spor ayakkabı, terlik ve şapka getiriniz.
- ✓ Hangi mevsim olursa olsun, suya dayanıklı güneş koruyucularınızı yanınızda bulundurunuz. Mümkünse tercihinizi kimyasal bileşimler içermeyen organik ürünlerden yana yapınız.
- ✓ Okumak için uygun zamanı beklediğiniz kitaplar, yeniden izlemek istediğiniz filmler, veya günlük tutma hobiniz için bu dönem iyi bir fırsat olabilir.
- ✓ Son olarak, lütfen varsa sağlık raporlarınızı ve düzenli olarak kullandığınız ilaçlarınızı reçetesiyle birlikte ve yeterli miktarda getirmeyi unutmayınız.



DETOKS PROGRAMINIZ SIRASINDA:

Vücutunuz detoks süresince tam anlamıyla bir temizliğe girer. Birikmiş toksinler kana bırakılıp temizlenir, yok edilmeleri sağlanır. Bazen bu süreç içinde kendinizi iyi hissetmiyordur olabilirsiniz ki bu da gayet doğaldır.

Vücutunuzun giriştiği 'temizlik' işini bitirmesine izin verin, göreceksiniz kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz.

Günde en az üç litre su içip, vücutunuzun ihtiyaç gösterdiği kadar dinlenin, yoga yaparak esneyin, buhar odasında terleyerek toksinlerin atılmasına yardımcı olun ve vücutunuzun temizlik işlemine katkıda bulunun.



Halsizlik

Halsizlik ve mide bulantısı; detoks süresince oluşan en belirgin doğal reaksiyonlardır. Vücutunuzda birikmiş asitler temizlenip atılırken bu tür belirtilerle karşılaşabilirsiniz. Vücutunuzda biriken toksinler aşırı asidik olduklarından bunların vücutumuzdan atılmalarına yardımcı olabilmek için bol su içiniz. Mümkün olduğunca dinlenip, sıcak duş, buhar banyosu alabilirsiniz. Çoğu bireyde görüldüğü gibi bir sonraki gün kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz.

Baş Ağrısı

İlk detoks gününde baş ağrısı yaşamanız yoğun çay ve kahve alışkanlığınızdan kaynaklanıyor olabilir. Kahveli kolema yapabilir veya terapistlerimizden kendinize baş ve boyun masajı yapmalarını isteyebilirsiniz. Baş ağrınızın 2. 3. veya 4. günlerde oluşması ise vücutunuzun salgılanan toksinleri temizlemek uğraşında yetersiz kalması durumunun göstergesidir. Bu durumda ilave bir kolema yapabilir bol su içip, masaj yaptırabilirsiniz. Baş ağrınızın giderilmesinde yoga ve meditasyonda fayda sağlayan aktivitelerdendir.

Baş Dönmesi

30 saniyeden daha az sürdüğü sürece önemli değildir ve normal bir durumdur. Ayağa daha yavaş kalkmayı deneyiniz.

Tansiyon

Tansiyon ilacı almakta iseniz devam ediniz. Tesislerimizde misafir ettiğimiz pek çok doktor detoks sonucu hastalarının tansiyon ilacı almalarına gerek kalmadığını belirtmişlerdir. Detoks süresince vücutunuzun geçirdiği evreler paralelinde tansiyonunuzda da değişimler olabilir, endişelenmenize gerek yoktur.

DİKKATE ALINMASINI RİCA ETTİĞİMİZ DİĞER KOŞULLAR

Keyifli ve huzurlu bir ortam sunmayı son derece önemseyen TheLifeCo Wellbeing merkezleri olarak, hem sizin hem de diğer misafirlerin başından sonuna sorunsuz bir program deneyimi yaşayabilmesi için hassasiyet göstermenizi istediğimiz belli başlı noktaları sizlerle paylaşmak isteriz. Aşağıda okuyacağınız şart ve koşullar, tüm TheLifeCo Wellbeing merkezlerinde yer alan tedavi, terapi ve hizmetler için geçerlidir.

- Tesisimizde ilk defa hizmet alacak iseniz; giriş işlemleri sırasında pasaport veya resmi kimliğiniz ve kredi kartlarınızı ibraz etmeniz gerekmektedir.
- Programlarımıza katılım yaşı 18'dir. Talep halinde 16 yaş ve üzeri gençler, program koordinatörleri ve/veya tesis doktoru onayı ile, ebeveynleri ya da onlar tarafından uygun görülen bir yetişkin ile birlikte programa katılabilirler.
- Eğer herhangi bir sebepten dolayı TheLifeCo tesisi dışında konaklama talebiniz olursa, program koordinatörü ve/veya tesis doktoru tarafından onay almanız gerekmektedir.
- TheLifeCo yönetimi; yanınızda getirdiğiniz değerli eşya, evrak doküman ya da nakit paranızı sizin adınıza muhafaza etmeyi veya herhangi bir sorumluluk almayı kabul etmez. Değerli eşyalarınız için odalarınızdaki sabit kasanız en güvenli seçenektir.
- Otopark kullanımınız ve aracınızda bıraktığınız tüm eşyalar sizin sorumluluğunuzdadır.
- Bir sağlıklı yaşam merkezi anlayışıyla; alkol ve sigara kullanımı tüm ortak alanlar, terapi binaları ve odalar dahil olmak üzere, tesisin bütün alanlarında yasaktır. Odanızda sizin haricinizde bir misafirin kural ihlalinden sizin de sorumlu olacağınızı belirtmek isteriz. TheLifeCo Bodrum ve Phuket merkezlerimizde sigara içenler için özel alanlar oluşturulmuştur.
- Detox programınız süresince koku algınız özellikle de sentetik bileşenler içeren ürünlere karşı son derece hassas bir noktaya gelecektir. Bu sebeple hem kendiniz hem de diğer misafirlerimizin konforu için ağır notalar içeren parfüm ve benzeri kokuları özellikle ortak alanlarda ve aktivitelerde kullanmaktan kaçınmanızı önemle rica ederiz.
- TheLifeCo Wellbeing Bodrum ve Phuket merkezlerimizde evcil hayvan kabul edilememektedir.

Sevgili Misafirimiz, yukarda paylaştığımız bilgileri dikkatle okumanızı rica ederiz. Rezervasyonunuz onaylandıktan sonra size gönderdiğimiz mailde, tarafımızdan yukarıdaki bilgileri okuyup, kabul ettiğiniz varsayılır.

Hassasiyetiniz için şimdiden teşekkür ederiz.