



Vitalica Wellness

Post Covid Program1

Come alive...

Post Covid Programı

(3-7 gün)

Nedir?

Program bağıışıklığın 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 bağıışıklığı güçlendirip vücudun virüse karşı savunmasını güçlendirmek için tasarlandı!



Faydaları

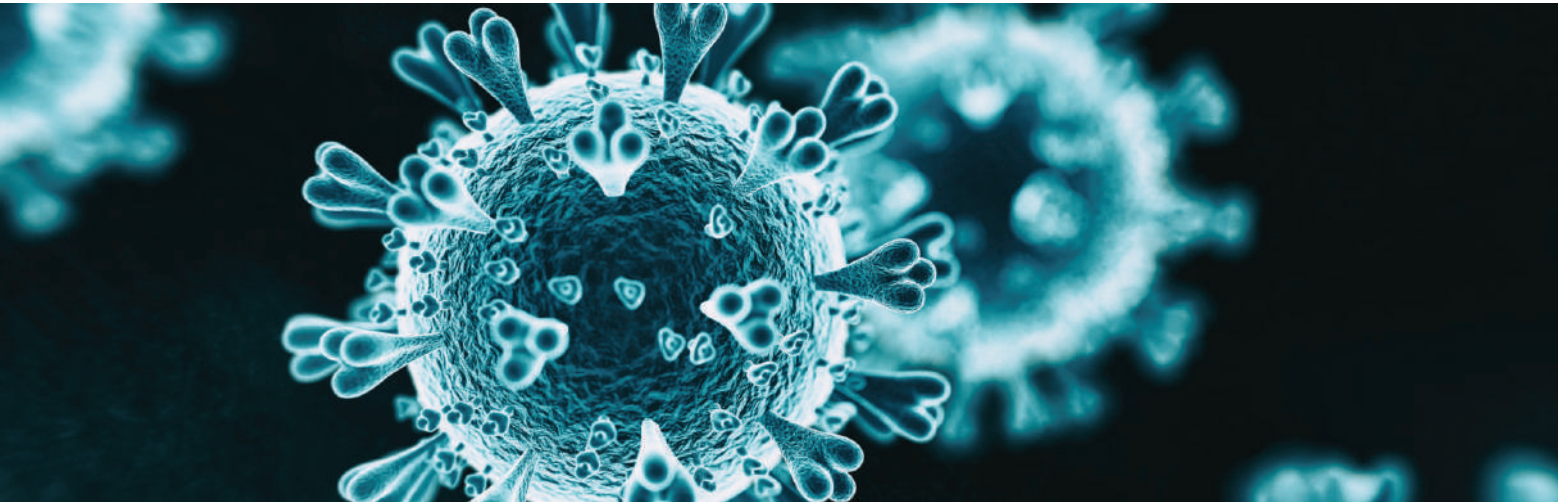
Vücutunuzu COVID'den arındırırken, sağlıklı yaşamın kaçınılmazı olan ruh - beden - zihin dengesine kavuşturur!

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.

Post Covid Programı Kimler İçin Uygunur?

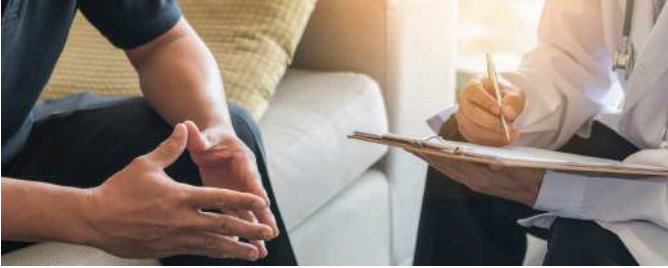
COVID-19 geçiren kişiler, hastalığın etkileri nedeniyle bazı semptomlarla başa çıkmak ve tam bir iyileşme sürecini desteklemek için bu tür programlara katılabilirler.



PROGRAM İÇERİĞİ

Program başında ve süresince doktorlarımız ile konsültasyon

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



Vücut Ölçümleri

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



Vitalica Wellness Talk



Detoks sonrası beslenme ve sağlıklı yaşam reçeteleri



Detoks Özel Yemekleri

- Kahvaltı
- Öğle
- Akşam



Detoks İçecekleri



Sınırsız detoks çorba, bitki çayı, ph10 su

Post Covid Doğal Besin Takviyeleri



Detoks Kiti



Covid 19 Antikor Testi (İstek Üzerine)



Sodyumlu Akciğer Nebülizasyonu



Spirometre ile Solunum Fonksiyonlarının Ölçümü



Zencefilli Akciğer Kompresi



Nasayam Ayurvedik Burun ve Sinüs Temizliđi



Spor eđitmeni deđerlendirmesiyle egzersiz ve fonksiyonel kapasitenin deđerlendirilmesi



Şefin Stüdyosunda Sağlıklı Beslenme Grup Dersleri



Wellness Sinema Gecesi



Grup aktiviteleri

Nefes çalışması, Sabah yürüyüşü, Fitness, Yoga



Infrared Sauna

Cilde yakın kızılötesi ışığı verildiğinde, fibroblast hücreleri ışık aktivitesini emerek, kolajen ve elastin üretiminin artmasına neden olur. Vücut sıcaklığını üç derece arttırdığı 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 odasında ki 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.



Tuz Odası

Solunumunuzu iyileştirmek için önerilen tuz odası terapisi, mikroskobik tuz parçacıkları içeren ‘hava ile soluma’ prensibi ile oluşturulmuştur. Astım, bronşit, kuru oksrk, akciğer rahatsızlıkları, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAİ), akciğer enfeksiyonları, boğaz enfeksiyonları, cilt rahatsızlıkları, farenjit ve sigaraya bağlı oluşan solunum yolları rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılır.













Boğaziçi Mah. Yazlık Siteler Sok. No:60 Adabükü Bodrum Muğla/ Türkiye

Tel:+90 549 805 47 69

www.vitalicawellness.com