



Vitalica Wellness

Well Aging Program1

Sirt Nutrition

Come alive...

Well Aging Programı

Sirt Nutrition

(3-7 gün)

Nedir?

Tarih boyunca genç görünmek ve yaşlanmama düşüncesi insanoğlunun zihninde var olmuştur. Günümüzde 'Yaşam süresi uzatılabilir mi? Yaşlanmayı durdurmak mümkün mü?' soruları farkındalığı yüksek kişiler tarafından en çok sorulan sorulardandır. Bu soruların cevabı sağlıklı ve iyi yaş alma programlarıdır. İyi yaş almanın yani Well Aging'in asıl felsefesi 'yaşlılık' adı verilen sürecin sağlıklı, aktif ve mutlu geçmesini sağlamaktır. Biz Vitalica Wellness olarak Well Aging Programı'nda bu felsefeyi bütüncül bir şekilde ele alarak; yaşlanmaya sebep olan biyolojik olayları düzenlemeyi, yaşlanma ile gelen mental sorunları azaltmayı, yaşlılıkta görülebilecek hastalıklardan korumayı ve bu sürecin vücudumuzda yol açtığı deformasyonları gidermeyi hedefledik.



Well Aging Programı'mızda yaşam tarzı değişikliğini hedefleyen yaklaşımımızın yanında; modern ve tamamlayıcı tıbbın yöntemleri, Interval spor aktiviteleri, mental terapileri, Wellness terapileri ve güzellikle ilgili uygulamaları multidisipliner bir yaklaşımla aynı noktada buluşturduğumuz bu programda; fiziksel, mental ve ruhsal arınmanızı sağlarken, aynı zamanda sizinle gençliğin sırrını paylaşıyoruz.

Vitalica Wellness'in huzurlu, stressiz ve iyileştirici atmosferinde kalori alımını kısıtlayarak, sağlık için yararlı SİRT proteinleri içeren besinleri tüketerek; bağışıklık, hormon, sindirim sistemlerini güçlendirerek vücudunuzu yenilemeye ve canlandırmaya başlayabilirsiniz.



Faydaları

Well Aging Programı; modern ve tamamlayıcı tıbbın yöntemleri, spor aktiviteleri, mental terapileri, Wellness terapileri ve güzellikle ilgili uygulamaları multidisipliner bir yaklaşımla aynı noktada buluşturmaktadır.

Bağışıklığı güçlendirmek, kardiyovasküler sağlık konusunda dengeli yaşam tarzını yakalamak, hormon dengesini sağlamak, kilo yönetimini sağlamak ve vücudun yaşlanma karşısındaki etkilerini kaldırmak Well Aging Programının ilk faydalarındandır.

Well Aging Programı Kimler İçin Uygundur?

Vitalica Wellness olarak, yaş almanın en iyi halini yaşamayı öğreneceğiniz ve keşfedeceğiniz bir yolculuk sunuyoruz.

Well Aging Programı; hormonal, mental veya fiziksel olarak, ileri yaşlara ulaşmış olmanın bedene bıraktığı her etkiye karşı hazırlıklı olmak isteyen kişiler için tasarlanmıştır. Her insanda aynı şekilde yaşlanma gerçekleşmemesi sebebiyle, süreçler ve ihtiyaçlar farklılık göstermektedir. Kişiye özel düzenlenen programlar sebebiyle 50 yaş üzerinde yaş almanın etkilerini durdurmak veya hafifletmek isteyen herkes için uygun bir programdır. Ayrıca AMPK enzimi aktivite etmesi sayesinde, diyabet, obezite ve kanser gibi hastalıklarda destekleyici tedavi olarak kullanılabilir.

Vücudumuzu dengede tutan sistem, hormon sistemidir. Hormonlar kalp sağlığından bağışıklık güçlendirmeye; fiziksel performanstan ciltteki anti-aging etkilere kadar her şeyi kontrol eden sistemlerdir. Yıllar boyunca bilim insanları, insanlar yaşlandıkça hormon seviyelerinin azaldığını düşünürdü. Bugün ise vücudun hormon üretiminin azalması ve kandaki hormon düzeylerinin düşmesi sonucu insanların yaşlandığı kabul edilmiştir.

Hormonlardaki azalma olayı 30'lu yaşlarda başlar ve 50'lerde ise belirgin hale gelir. 40 yaş itibariyle kandaki çoğu hormonun düzeyi düşer. Özellikle gençlik hormonu olarak adlandırılan melatonin, DHEA, büyüme hormonu, östrojen ve testosteronda önemli ölçüde azalma görülür. 65 yaş ve üstündeki insanların çoğunda ya hiç ya da yok denecek kadar az büyüme hormonu bulunmaktadır.





Bilimsel araştırmalar uzun ömürlü ve sağlıklı olmada yaklaşık olarak kalıtımın %30 etkisi olduğunu gösterir. Yaşam şekli ve çevresel etmenler ise yaşlanmayı %70 etkiler. Bu da demek oluyor ki yaşlanmanın çok büyük bir bölümünü yaşam şeklimizi değiştirerek önleyebiliriz.

Kronolojik yaşımızı değiştirmemiz mümkün değildir fakat biyolojik yaşımızı değiştirip genç kalmak elimizdedir. Yaşlanma her insanda aynı şiddet ve hızda gerçekleşmez. Yaşlanma şiddeti ve hızı biyolojik yaşı belirlemektedir. Biyolojik yaşı belirleyen etmenler hormonların düzeyi, vitamin-mineral durumu, kemik yoğunluğu, solunum kapasitesi ve bireysel kondisyon gibi parametrelerdir.

Vitalica Wellness olarak tüm bunları göz önünde bulundurarak 7 temelden oluşan well aging programını oluşturduk;



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 İçecekleri



Sınırsız detoks çorba, bitki çayı, ph10 su

Anti Aging Supplementler



Kişiselleştirilmiş Sirt Beslenme Planı



Hücre Yenileyici İçecekler



Sınırsız Alkali Su



Şefin Stüdyosunda Sağlıklı Beslenme Grup Dersleri



Detoks Kiti



Wellness Sinema Gecesi



Grup aktiviteleri

Nefes çalışması, Sabah yürüyüşü, Fitness, Yoga



Anti-Aging Mud Wrap

Kil terapisi için en etkili antioksidan ve yaşlanma karşıtı formüllerden biri olan deniz yosunlarının detoksifiye edici özelliklerini, kilin nemlendirici ve peeling faydalarıyla birleştiriyoruz. Potasyum, magnezyum, sodyum, brom, kalsiyum ve yüksek miktarda mineral içerir. Ayrıca en iyi etki için E vitamini, üzüm çekirdeği, mesane sarısı, İrlanda yosunu ve adaçayı esansiyel yağları killerin içerisinde aşılanır. İyileştirici ve canlandırıcı özelliği olan bu uygulama sayesinde vücut toksinlerden arındırılır, cilt yumuşar ve parlamaya başlar. Anti Aging Mud Wrap aynı zamanda selülit, fazla kilo, eklem ağrısı, eklem sertliği sorunları tedavi ederek fiziksel aktivitelerinizi artırır.



Angel Of Water + 20 dk Abdominal Masaj

Bağırsak temizliğinin güvenli, basit ve etkili yolu olan Angel of Water, FDA onaylı uluslararası pazarda en yüksek performanslı kolon hidroterapi tıbbi sistemidir. Kolon temizliği için 1 sınıf tıbbi ekipman olarak onaylanmıştır. Angel of Water, sindirim sistemini harekete geçirirken, toksinleri ortadan kaldıran güvenli bir terapidir. Bu prosedür sırasında kolona su verilerek, doğal kas kasılmalarını hafifçe artırır ve biriken atıkların ortadan kaldırılmasını sağlar. Sadece steril ılık su içermesi sayesinde bağırsakta bulunan yararlı bakterilere herhangi bir zararı bulunmamaktadır.



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 odasındaki 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 oksürük, akciğer rahatsızlıkları, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), 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 49 16

www.vitalicawellness.com