

PROGRAME DETOX

Călătorie spre echilibru

În **ritmul agitat** al vieții moderne, uităm adesea de cel mai important lucru pe care îl avem: propriul corp.

Astăzi îți propunem o **călătorie diferită** — una **spre o nouă viață**. Spre sănătate, echilibru, energie și claritate.



*De ce este **necesar un restart** al organismului?*

Suntem expuși zilnic la **stres, poluare, alimentație dezechilibrată și lipsă de mișcare**.

Toate acestea duc la acumularea de toxine și **oboseală cronică**.

Corpul are mecanisme naturale de curățare, dar mediul actual îl copleșește.

De aceea, **detoxifierea nu este un moft** — este o **nevoie reală** de echilibru și regenerare.

Centrele detox oferă programe de detoxifiere, recomandate între **7 și 21 de zile**.

Programul Detox: **mai mult decât o dietă**

Este un **program complex** pentru **corp, minte și suflet**, care include:

- Nutriție sănătoasă, bogată în antioxidanți
- Activități care reduc stresul: yoga, meditație, fitness, SPA
- Tratamente terapeutice personalizate pentru regenerare



Ce vei **câștiga** participând la program:

- Eliminarea toxinelor din organism
- Piele întinerită și energie crescută
- Reglarea metabolismului și echilibru hormonal
- Sistem imunitar întărit
- Reducerea stresului și claritate mentală
- Pierdere în greutate sănătoasă

Alege **programul care ți se potrivește**

- **MASTER DETOX** – un „post” cu sucuri pentru purificare rapidă
- **RAW FOOD DETOX** – bazat pe alimente proaspete, nefierte și neprelucrate
- **ANTI AGING DIET** – dietă mediteraneană îmbogățită, reduce efectele îmbătrânirii
- **KETOGENIC DIET** – ajută la pierderea în greutate prin limitarea carbohidraților

◆ **Ce include programul Detox**

- Cazare în cameră dublă sau single+ program detox standard
- 2 analize corporale și consultație de către nutriționist (la sosire și la final)
- Seminare și workshopuri:
- Toate băuturile și alimentele detox incluse
- Terapie de grup și activități zilnice: yoga, pilates, aqua gym, stretching, cardio, plimbări în natură
- Acces complet la facilitățile SPA și fitness
- Saune, baie turcească, piscine interioare și exterioare
- Apă alcalină (pH 10) și ceaiuri nelimitate
- Cadouri detox: perie din păr natural și racletă pentru limbă
- Utilizare Angel of Water (auto-colon cleansing)

✗ **Nu include**

- Bilet de avion (se oferă la cerere)
- Transfer aeroport-hotel-aeroport (se oferă la cerere)
- Asigurare medicală și storno (se oferă la cerere)
- Proceduri și tratamente suplimentare (plata la fața locului)
- Excursii opționale și alte servicii personalizate

💬 Limba programelor: **engleză**

Sianji Wellbeing Resort | Bodrum, Turcia

🌸 „Your body – Your soul – Your life”

📍 *Localizare*

- Situat în zona Kadikale, la 19 km de centrul Bodrumului și 49 km de aeroport
- Amplasat pe **malul Mării Egee**,
- O adevărată oază de relaxare și refacere pentru trup și suflet
- Un hotel, care strict pe perioada verii, oferă și servicii de ultra all inclusive într-o aripă separată

The LifeCo | Bodrum | Turcia

Votat cel mai bun program Master detox din lume
Cel mai bun wellness retreat din Turcia

📍 *Localizare*

- Situat în nordul Bodrumului, în pitorescul sat Göltürkbükü, provincia Mugla
 - Înconjurat de grădini luxuriante de portocali și lămâi
 - La doar 5 minute de plajă și 20 km de centrul Bodrumului
 - Aeroport: Milas-Bodrum – 45 km
-
- Primul centru de detoxifiere din Turcia, deschis în 2005
 - **Premiat internațional** și vizitat de numeroase personalități.
 - Experiență completă de vindecare, regenerare și reconectare

The LifeCo Antalya | Turcia

Localizare

- Situat în celebrul hotel Akra 5★, pe malul Mării Mediterane
- Deschis în 2014, în centrul vibrant al orașului Antalya
- Vedere spectaculoasă la mare, apropiere de zone comerciale și culturale
- Aeroportul Antalya se află la 15 km


Noutăți din 2025

- *Redeschidere din aprilie 2025, cu spa și clinică complet renovate*
- *Programe noi de frumusețe, wellbeing și anti-aging*
- *Solo & Family Wellness: activități pentru participanți și familiile lor*
- *Yoga, meditație și plimbări în natură, pentru conexiune și echilibru*

The LifeCo | Phuket | Thailanda

Localizare

- Situat pe malul unui lac liniștit, cu vedere spre munții din Phuket
- La doar 5 km de aeroport și 2 km de plajă (transfer gratuit zilnic)
- Înconjurat de natură tropicală, palmieri și liniște absolută
- **Primul centru TheLifeCo deschis în afara Turciei**, „perla” lanțului de wellness global

 *TheLifeCo Well-being își extinde prezența internațională cu noi centre de clasă mondială în **Sfânta Lucia, Caraibe** și un centru wellness luxos pe malul mării, în **Sharm El Sheikh, Egipt.***

Bagajul tău ar trebui să includă:

- Motivația și deschiderea spre o experiență nouă
- Documente medicale & analize recente (max. 2 luni vechime)
- Medicația personală (dacă este cazul)
- Ținute sport și încălțăminte confortabilă
- Costum de baie, tricouri, șosete, eșarfă, pălărie / șapcă
- Pelerină de ploaie (în funcție de sezon)
- Ochelari de soare
- Aparat foto, jurnal personal, căști, muzică relaxantă
- O ținută elegantă pentru serile speciale

Pregătirea pentru Detox (Pre-Detox Program – **5-7 zile înainte**)

Elimină complet:

- Cafeaua, alcoolul și băuturile cu cofeină
- Proteinele animale și lactatele
- Zahărul și alimentele procesate

Adoptă obiceiuri benefice:

- Începe ziua cu un pahar mare de apă cu lămâie
- Consumă zilnic legume verzi
- Alege fructe proaspete și îndulcitori naturali (curmale, agave)
- Bea 2.5-3 litri de apă pe zi (ideal, apă alcalină)
- Evită consumul de lichide în timpul meselor (bea înainte)
- Redu sarea, gătește la aburi, grill sau fierbere
- Folosește grăsimi sănătoase: ulei de măsline, cocos, in, susan
- Include surse naturale de omega și antioxidanți: avocado, nuci, semințe, scorțișoară, cuișoare, etc)

Adaugă ani vieții tale și viața anilor tăi!