



5 pași simpli

**pentru un detox eficient
oriunde te-ai afla**





CUPRINS: DRUMUL TĂU SPRE UN „NOU TU”

- 01** GHIDUL TĂU SPRE REÎNCĂRCARE
- 02** HIDRATAREA
- 03** ALIMENTAȚIA
- 04** MIȘCAREA
- 05** DECONNECTAREA
- 06** RESET TOTAL
- 07** RECOMANDAREA NOASTRĂ
- 08** SUNTEM AICI PENTRU TINE

GHIDUL TĂU SPRE REÂNCĂRCARE

5 Pași pentru un Reset Real: Ce poți face în sufragerie vs. Ce te așteaptă în retreat



Să fim sinceri: toți avem perioade în care simțim că „bateria” e pe roșu. Vrem un detox, dar viața (jobul, copiii, Netflix-ul) se cam pune în cale. Iată cum poți începe de azi, de unde ești, și cum arată varianta în care chiar nu trebuie să ridici un deget.

Mici schimbări acasă, transformări mari în retreat.

Începe procesul de resetare chiar astăzi!

HIDRATAREA DE LA PAHARUL CU LĂMÂIE LA ELIXIRUL DE WELLNESS

ACASĂ

Încearcă să bei apă caldă cu lămâie imediat ce te trezești. E un start bun pentru digestie, chiar dacă uneori uiți de ea până la a treia cafea.

RECOMANDARE:

Mentține un consum de 2-3 litri de apă pe zi pentru a ajuta rinichii să elimine toxinele.

ÎN TRIP-UL DE DETOX

Imaginează-ți că te trezești și primești un shot de iarbă de grâu sau un ceai de plante rare, infuzat exact cât trebuie, servit pe o terasă unde singurul sunet e natura. Ai apă alcalină la discreție pentru o hidratare celulară profundă. Zero efort, maxim de nutrienți.

DE LA „CE MAI GĂTESC SĂNĂTOS?” LA CHEF-UL A PREGĂTIT TOTUL

ACASĂ

Te lupți cu rețete de salate, mergi la cumpărături și încerci să rezisti tentației de a comanda ceva rapid după o zi lungă. E greu să fii propriul tău nutriționist.



RECOMANDARE:

Încearcă o perioadă fără carne, fără zahăr și cu foarte puțină sare. Axează-te pe fructe, legume, semințe și nuci, folosind ulei de cocos sau de măsline și condimente naturale. Acest proces te ajută pentru pregătirea organismului pentru detox. Alege 3 proteine, 3 legume și 3 grăsimi bune pe care să le combini diferit.

ÎN TRIP-UL DE DETOX

Un nutriționist te consultă din prima zi și îți personalizează dieta, tu doar te bucuri, fără grija kaloriilor sau a vaselor. Poți alege între **Raw Food Detox**, **Master Detox** sau **Ketogenic Diet** și beneficiezi și de seminarii, cursuri de gătit sănătos și o carte de rețete pentru acasă.



DE LA YOUTUBE ÎN SUFRAGERIE

04

LA YOGA SUB CERUL LIBER

ACASĂ

Înghesui o saltea de yoga între canapea și masa de cafea și speri să nu te întrerupă nimeni 15 minute.



RECOMANDARE:

Nu te gândi la o oră de sport. Promite-ți doar 5 minute de stretching lângă pat, imediat ce te ridici. De cele mai multe ori, odată ce începi, vei dori să continui. Este startul perfect până când vei experimenta yoga la răsărit, unde energia grupului și sunetul naturii fac totul să pară fără efort

ÎN TRIP-UL DE DETOX

Sesiuni de stretching, yoga sau pilates ghidate de instructori care îți corectează postura, totul într-un decor de vis. Corpul tău se întinde, mintea se relaxează, iar „sala” ta de sport nu are pereți. Totul se întâmplă într-un decor de vis, unde pe fundal ai sunetul mării, nu zgomotul mașinii de spălat.



DE LA "CONECTAREA" DE PE SOCIAL MEDIA

05

LA "DECONECTAREA" PRIN COMUNITATE

ACASĂ

Știi că ar trebui să lași telefonul, dar e greu. Din cauza stresului, a oboselei și a mâncatului târziu, adormi greu, cu mintea plină de „to-do lists”.

RECOMANDARE:

Înlocuiește alarma telefonului cu un ceas. Lasă telefonul la încărcat în altă cameră cu 30 de minute înainte de culcare. Creierul tău are nevoie de întuneric și liniște, nu de lumină albastră și știri. Acasă e o luptă cu voința. În retreat-urile noastre, deconectarea este naturală și vine la pachet cu cel mai odihnitor somn din ultimii ani

ÎN TRIP-UL DE DETOX

Camere create special pentru deconectare. Fără ecrane, cu arome de lavandă și liniște pe care o poți „auzi”. Te trezești simțind că ai dormit, pentru prima dată, cu adevărat.



DE LA 5 MINUTE DE LINIȘTE LA UN RESET TOTAL

Acasă încerci să meditezi, dar mașina de spălat piuie și primești o notificare de la muncă. Detox-ul mental e aproape imposibil în zgomotul cotidian. În trip-ul de detox, ești prioritatea numărul unu. Ai timp să citești, să te plimbi, să mergi la spa sau pur și simplu să stai. Nu ești doar „plecat”, ești prezent în propria ta viață.

Printr-un astfel de program, beneficiile sunt enorme. Nu este doar o pauză, ci o investiție care se vede imediat:

- Sistem imunitar mult mai puternic.
- Pierdere în greutate eficientă și sănătoasă.
- Echilibru hormonal și o claritate mentală sporită.
- Piele radiantă și o energie debordantă.

Este momentul în care ești prioritatea numărul unu și ești prezent, în sfârșit, în propria ta viață.

RECOMANDĂRILE NOASTRE RETREAT-UL PERFECT



**Sianji Wellbeing
Resort 5***

**Thelifeco Bodrum
Turcia**



**Thelifeco Phuket
Thailand**



ADAUGĂ ANI VIETII TALE

08

ȘI VIAȚĂ ANILOR TĂI

SUNT AICI PENTRU TINE



Aniko Farmathy



www.mondialholiday.com



travel@mondial-holiday.ro



+40 762242452

**Călătorește nu pentru a scăpa de
viață, ci pentru ca viața să nu-ți
scape ție !**