

# The LifeCo

A new recipe for well-b

## Detox ile arının...

**K**ış aylarında kilo mu alıyorsunuz, sık sık hasta mı oluyorsunuz ya da kendinizi yorgun ve halsiz mi hissediyorsunuz? The LifeCo Bodrum'da bir haftalık Detoks kaçağına ne dersiniz? Hazır yaz da yaklaşırken, hem forma girer hem de bağışıklığınızı güçlendirebilirsiniz. Baharda, tıpkı doğanın kış uykusundan uyandığı gibi vücudumuz da uyanışa geçer. Kışın yavaşlayan ritmimiz yavaş yavaş hareketlenir. Bu nedenle bahar ayları detoks yapmak için mükemmel zamanlardır, çünkü detoks enerji seviyenizi artırır, bağışıklık sisteminizi destekler ve böylece sizi baharda karşılaşma ihtimaliniz olan hastalıklara karşı daha dirençli yapar. Aynı zamanda metabolizmanızı da dengeleyerek vücudunuzun besinleri daha etkin almasını ve yağları daha etkin bir şekilde yakabilmesini kolaylaştırır. Bu sayede kilo verir ve yaz öncesi arınmış, sağlıklı ve formda olmak için mükemmel bir başlangıç yapmış olursunuz. The LifeCo Bodrum Türkbükü'ndeki bu huzurlu tesiste her sabah yeni bir Detoks Programı başlıyor. 20 kişilik uzman kadronun gözetimindeki sıvı beslenme programı, yoga, meditasyon dersleri, detoks yapan vücutlar için özel uygulanan masajlar, günlük infrared sauna, buhar odası, izolasyon tankı, hamam kullanımı ve doğal cilt bakımları ile destekleniyor.

Detoks tecrübesini yaşamaya karar verdiyseniz, ilk yapmanız gereken tesisle irtibata geçip kendiniz ile ilgili bilgileri dolduracağınız formları istemek. Bu formları doldurup yolladıktan sonra programa katılacağınız tarihi seçiyorsunuz ki bu sizin seçtiğiniz herhangi bir gün olabilir. Programa başlayacağınız tarihten tercihen 2 hafta, en az bir hafta evvel "Ön Detoks"a başlıyorsunuz. Böylece vücudunuz arınma ile ilk tanışmasını yapıyor ve siz de yavaş yavaş programın havasına girmeye başlıyorsunuz. Daha çok su içiyor, yiyeceklerinizi size yollanan listeden seçiyor ve kendinizde ilk değişiklikleri fark etmeye başlıyorsunuz.





Bodrum'a yolculuk vakti gelince, valizinize sadece rahat edebileceğiniz bir iki spor kıyafet almanızın yeterli olduğu size hatırlatılıyor.. Kitap bile getirmenize gerek yok, merkezde Detoks, Arınma, Raw Food, Alkali Diyet, Meditasyon, Pozitif Düşünce, Suyun Gücü gibi konularda belki hiçbir yerde bir arada bulamayacağınız kitaplardan oluşan bir kütüphane var. Ayrıca tesiste çok zengin bir de DVD koleksiyonu var. Bir hafta boyunca televizyonda sizi olumsuz etkileyecek haberleri seyretmek yerine güzel bir aşk filmi eşliğinde biraz gözyaşı dökmek ya da eğlenceli bir komedi filminde kahkahalar atmak duygusal temizliğinize yardım edecek. Arada kuantum fiziğin düşünce gücü ile nasıl birleştiği ile ilgili bir film ya da beslenme üzerine eğitici bir belge de göz atmak isterseniz tek başınıza ya da diğer detoksçularla birlikte bir özel gösterim organize edebilirsiniz.

Detoksunuzun ilk gününde kapsamlı bir detoks tanıtımı ile güne başlıyorsunuz. Zaten tesisteki tüm ekip iyi bir arınma süreci geçirmeniz ve tüm imkanlardan yararlanmanız için ilk andan itibaren seferber oluyor. "Acaba sıkılır mıyım" diye düşünerek başladığınız hafta nasıl geçiyor fark etmiyorsunuz bile. Bazı günler yogadan meditasyona, masajdan hamama aktivitelerle dolu bir gün geçirirken, bazı günler de sükunetin ne büyük bir keyif olduğunu hissediyorsunuz. Son gün hissettiğiniz tek şey ise "Keşke birkaç gün daha kalabilsem" oluyor.

The LifeCo Bodrum'dan sadece Detoks yapmış olarak ayrılmıyorsunuz: bundan sonraki hayatınızda da uygulayabileceğiniz ve vücudunuzda mucizeler yaratan alkali beslenmeyi, yeşil yiyeceklerin faydalarını öğrenmiş, kendi evinizde de yapabileceğiniz günlük ve haftalık detoks programları, özel sağlıklı yemek tarifleri, rahatlatma ve stresle başa çıkma teknikleri ile donanmış olarak yeni bir başlangıç yapıyorsunuz.

Türkbükü'nün sıcak bahar güneşinde, narenciye ağaçlarının arasında gizlenmiş, palmiyelerin gölgesindeki bu huzur dolu tesiste uygulanan 4- 7 günlük Detoks programı ile ilgili detaylı bilgi ve rezervasyon için 0252 377 6310'u arayabilirsiniz.

[www.thelifeco.com.tr](http://www.thelifeco.com.tr)



### The LifeCo'nun Mucize Detoks Çorbası

Kereviz ve bol sapı  
Havuç  
Beyaz ve kara lahana  
Kuru soğan  
Patates (tercihen taze patates, yıkayıp kabuğuyla)  
Bol sarımsak  
Marul ve roka kökü  
Maydanoz sapı

Kekik  
Biberiye  
Acı biber  
Taze zencefil  
Limon otu  
Hepsi kaynatılıp tanesiz biçimde sunulur.

