

OK! SAĞLIK



Bu tatil bedeniniz için

Siz de kış gelmeden ikinci bir tatile daha ihtiyaç duyuyor musunuz? Yaz yorgunu bedeninizi, ruhunuzu, zihninizi arındırarak tamamen hazır, güçlü bir şekilde sonbahar ve kış mevsimlerine başlamak fikri cazip geliyorsa, bazı otellerin sunduğu arınma tatilini kaçırmamalısınız

Kış gelmeden ikinci bir tatile daha ihtiyaç duyulması gözlemlenen yola çıkarak hazırlanan yeni bir programla kışa hazırlanabilirsiniz.

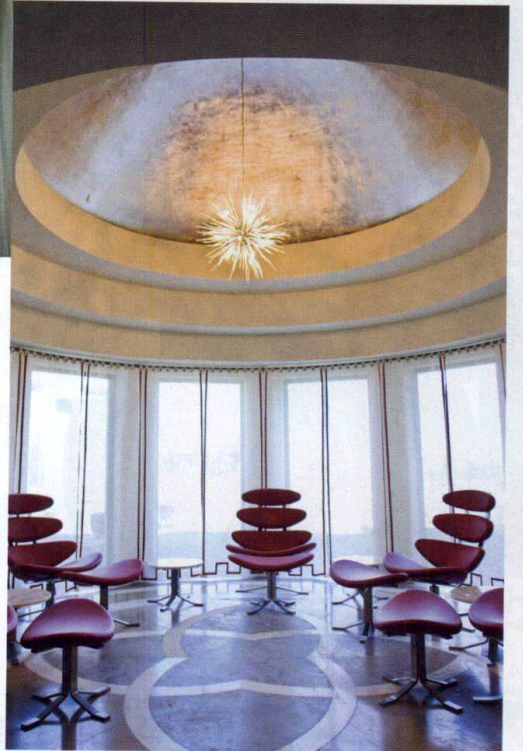
Amaç, arınarak bedeni rahatlatmak... Üstelik uzman bir diyetisyenin hazırlayacağı kişiye özel bir menüyle, beş yıldızlı bir otel konforunda bu arınmayı yaşayabilirsiniz. Hilton Dalaman Golf Resort & Spa, forma girmek ve mükemmel bir arınma yaşamak isteyenler için özel bir kış programı hazırladı. 'Kışa Hazırlık Programı'

adı verilen programda, Uzman Diyetisyen Dilara Koçak'ın size özel hazırlayacağı özel diyetlerle ve Sanitas'ın Spa uygulamalarıyla bedeninizi rahatlatabilirsiniz. 30 Ekim'e dek süren haftalık programlarda yaz mevsiminden çıkan bedeninizi yeniden tatile çıkarmış oluyorsunuz. Bu özel program bedeni, ruhu ve zihni dinlendirirken keyifli ve sağlıklı bir tatil özelliği de taşıyor.

Özel koç eşliğinde tatil

Mezura Sağlıklı Beslenme Danışmanlık Hizmetleri'nin sahibi ve yöneticisi Uzman Diyetisyen Dilara Koçak, lezzetli olduğu kadar sağlıklı ve düşük kalorili bir menü hazırlıyor. Bedenin dinlenmesi sağlanırken kilo verilmesi de doğal bir şekilde gerçekleşiyor.

Programın başlangıcında vücut yağ analizi ve bazal metabolizma hızı hesaplanıyor. Hesaplamalar sonucunda kişiye özel diyet menüsü hazırlanıyor. Altı öğünden oluşan diyet programına özel koç eşliğinde kişisel egzersiz programı ve anti stres masajı da ekleniyor. Programa dahil olan sauna, kapalı ve açık yüzme havuzu, hamam ve jakuzilerde istenildiği kadar vakit geçirilebiliyor. Tüm bunlar sonucunda program, adeta bir tatil gibi vücudu tüm olumsuz enerjilerden arındırıyor.



HAZIRLAYAN: FULYA ÖZTÜRK



Dilara Koçak