



# DETOX

3-DAGES PROGRAM

**FERIEMEDFORMÅL**

Rejser med god samvittighed





# DETOX

## HVAD ER DETOX?

Ordet "detox" er en forkortelse for ordet detoxification og betyder "afgiftning" og "udrensning". Når vi detoxer, renses vi kroppen for alle giftige stoffer, som vi optager dagligt fra forurenede byluft, rygning, usund mad og en masse farve- og tilsætningsstoffer – de såkaldte "E-numre".

# OM DENNE PAKKE

## DETOX



### Sundhedspakke - Detox

På Thanyapura har du mulighed til at lære mere om Detox. Du kan bestille konsulenttimer, lære at lave sund og nærende mad, og du kan tilkøbe en detoxpakke på 3, 7, 14 eller 21 dage, hvor du har helpension (3 sunde måltider dagligt) inkluderet, og hvor du får et indblik i at leve en sund nærende hverdag – uden tilsætningsstoffer.

Pakken – uanset antal dage - inkluderer blandt andet et ”360 graders sundhedstjek”, hvor en læge, en diætist og en træningsspecialist vil hjælpe dig med at forstå din krop og hvordan den fungerer – alt sammen ud fra de forskellige sundhedstests, du kommer ud for.

Disse tests indbefatter en livsstilsvurdering, en funktionel fitness test, en fuldkrops bio scanning samt en undersøgelse for tungmetaller og giftstoffer. Afslutningsvist udføres en kropssammensætningsanalyse, hvor vi analyserer 14 individuelle kropsmåliger, heriblandt fedtprocent og muskelmasse.

Du modtager også en personlig madplan samt et personligt træningsprogram – alt sammen tilpasset dig og dit behov.



# HVAD ER INKLUDERET I PAKKEN?



## 3-dages pakken inkluderer

- Helpension
- Grundigt sundhedstjek (bl.a. analyse af hormonniveau)
- 360 graders sundhedstjek (180 min).
- 2 Sundhed- og wellness konsultationer (30 min).
- 1 opfølgende krops-sammensætningsanalyse (60 min).
- Privat yogatime for detox (60 min).
- 1 Recovery Formula IV (90 min).
- 1 Glutathione dose (5 min).
- 1 Tarmskylning (60 min).
- 1 Lymphatic drainage massage (55 min).
- 1 Abdominal massage (55 min).

## Detoxpakken er god til dig, der

- Har svært ved at koncentrere dig.
- Lever usundt (måltider og alkohol).
- Sover dårligt.
- Har angst.
- Har stress.
- Har dårlig tarmfunktion.
- Har dårligt fordøjelsessystem.





## **Detox**

Detox betyder ”afgiftning”/”udrensning”. Detox bliver mere og mere populært på grund af dets virkning i kroppen. Med en detoxkur renses man kroppen for forskellige stoffer fra hverdagen. Heriblandt tobaksrøg, trafikos, tilsætnings- og farvestoffer m.m.

## **Avanceret sundhedstjek**

På dette sundhedstjek analyserer man din krops hormonniveau, da det spiller en vigtig rolle i forhold til kroppens metaboliske balance. Under tjekket får du også foretaget et diabetestjek, blodtælling, en analyse af din nyre- og leverfunktion m.m.

## **360 graders sundhedstjek (180 min)**

Med ”360” mener vi ”hele kroppen rundt”. Der bliver lavet 5 forskellige analyser: Livsstilsvurdering (madvaner, arbejde, motion) metal- og giftstofscanning (hvilke metaller og giftstoffer har du i kroppen?), kropssammensætning (procentvis fordeling af muskelmasse, væske, fedt og knoglemasse) konditionstest (hvilken form er du i?), fuldkrops bioscanning (”hvis du spurgte din krop hvordan den havde det, og den kunne snakke, hvad ville den så svare?”).

## **Sundhed- og wellness konsultationer**

Konsultationstid med én af hotellets mange uddannede eksperter indenfor sundhed og wellness.

## **Private fitness-, pilates- eller yogaklasser**

Private lektioner, hvor du med én af hotellets trænere gennemgår enten fitnessstræning, pilates eller yoga.

## **Privat Aqua fitness klasse**

Aqua fitness er træning, der foregår i vand. Ofte er det aerobic øvelser, hvor vandets modstand er med til at gøre øvelserne hårdere.

## **Traditionel thaimassage**

Thaimassage minder om akupunktur. Her finder man din krops grænser og bøjer/strækker din krop, uden det gør ondt.

## **Slimming body treatment**

En metode, hvorpå man fjerner cellulite (appelsinhud). Man starter med scrub, som bliver efterfulgt af en massage og en body wrap. Ikke nok med, at den fjerner cellulite, så styrker og toner den også din hud

## **Lymphatic drainage massage**

Lymfemassage styrker lymfernes funktioner, som renses din krop for giftstoffer. Massagen bliver udført af en terapeut, og består af blide, lange, rytmiske bevægelser.

## **Et personligt ernæringsprogram**

At opretholde en god og sund ernæring er vigtigt for at opbygge styrke og energi til hverdagen. Her modtager du et ernæringsprogram tilpasset netop din krop. Det er både et program, du kan bruge på hotellet og når du kommer hjem.

## **En personlig madplan**

Ligesom du får et ernæringsprogram, får du også en madplan, der bliver skræddersyet ud fra dine behov og din livsstil. Hvad bør du spise i løbet af en dag og hvornår? Alt dette viser madplanen. På hotellet modtager du helpension, og madplanen er lavet ud fra dit behov.

## **Kiropraktor**

En kiropraktor bliver ofte anvendt i akutte situation, såsom ved sportsskader, og ved kroniske smerter. Men en kiropraktor er ikke kun relevant, når du har fået en skade eller har alvorlige smerter. Her anvender man blide led-manipulations-teknikker, der styrke kroppens bevægelser og din trivsel.

## **L-Carnitine**

L Carnitine er en aminosyre, som kroppen også selv danner for at opbygge muskler. L-Carnitine er kendt for at omsætte fedt til energi. På engelsk kalder man det ”fat-burner”.

## **Recovery Formula IV**

Recovery Formula IV er en dose med forskellige vitaminer, der hjælper kroppen med at nå bedst mulige resultater.

## **Abdominal massage**

Abdominal massage, også kendt som ”mavemassage”, er en blid massage, der udføres på maven. Massagen udføres hovedsageligt med henblik på at styrke fordøjelsessystemet.

## **Tarmskylning**

Tarmskylning bliver hyppigt anvendt i Detoxprogrammer. Formålet med at få foretaget en tarmskylning er ofte at afhjælpe symptomer som oppustethed og mavesmerter. Desuden renses det fordøjelseskanaalen, hvilket bevirker bedre optagelse af madens næringsstoffer og en mere harmonisk vægt.

## **Glutathione**

Glutathione er en antioxidant, som beskytter kroppens celler mod gift fra frie radikaler. Frie radikaler findes i stoffer som tobaksrøg, forurenede luft, radioaktiv stråling samt visse opløsningsmidler og kemiske stoffer. Antioxidanter kan beskytte mod dannelsen af frie radikaler.