

## Czas na jesienny detoks

ID artykułu: 55649 / 10565

URL: <http://www.publikuj.org/55649>

Jesień to doskonała pora roku na oczyszczenie organizmu. Właściwy detoks pozwoli nam na przygotowanie się do długich zimowych miesięcy, wzmacniając przy tym nasz układ odpornościowy. Jesienne oczyszczanie pod opieką specjalistów, w pięknym, polskim nadmorskim kurorcie, jest możliwe!

Willa Alexander Resort&SPA to miejsce warte uwagi. Pod okiem dietetyków i specjalistów mamy możliwość zadbania o siebie na wysokim poziomie- Przez kuchnię do zdrowia. Willa Alexander jest wyjątkowym miejscem dla tych, którzy potrzebują wypoczynku w luksusowym i intymnym miejscu, poprawy zdrowia i odbudowy sił witalnych. Właściciele zapraszają wszystkich, którzy chcą poczynić kroki na drodze do odbudowy zdrowia! Per diaetam ad salutem!

Czym jest jesienny detoks?

Oczyszczanie organizmu to usuwanie zgromadzonych toksyn z naszego ciała. Szkodliwe substancje bardzo często pochodzą ze spożywanego jedzenia, używanych kosmetyków, a nawet ze środowiska, w którym funkcjonujemy. Dodatkowo, toksyny uwalniane są pod wpływem stresu lub chorób i mają negatywny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Dzięki detoksykacji, możemy pozbyć się wszelkich substancji trujących z naszego organizmu, a przy okazji poprawić nasze nawyki wzmożony stres, prowadzą nieregularny tryb życia oraz Ci, którzy nadużywają alkoholu, papierosów, kawy.

Najważniejsze zasady detoksykacji

Oczyszczanie organizmu nie musi być skomplikowanym i żmudnym procesem. Detoks powinien opierać się głównie na surowych produktach, jednak aby unikać problemów trawiennych należy włączyć do diety posiłki gotowane lub duszone. Kolejno, należy pamiętać o ograniczeniu min. białego cukru oraz produktów na bazie mąki pszennej. Zasada pięciu, małych posiłków jest w jesiennym detoksie znacząca. Istotą jest regularne jedzenie niedużych porcji, nie dopuszczając przy tym do odczucia głodu, pamiętając o wypijaniu sporej ilości płynów w ciągu dnia.

Po jakie składniki warto sięgać?

Podstawą jesiennego detoksu są niskoskrobiowe warzywa oraz owoce o niskiej zawartości cukru. Produkty, które należy wykluczyć to produkty zbożowe, mięso, jaja, produkty mleczne, tłuszcze, cukier i słodcyce. Warto zacząć od wprowadzenia do naszego jadłospisu warzyw i owoców bogatych w witaminę C tj. jabłka, kapusta, buraki, dynia. Ponadto zaleca się, aby w codziennym menu nie brakowało sezonowych warzyw, które są lekkostrawne i niskokaloryczne np. jarmuż, cukinia, bakłażan.

Podejmując dietę oczyszczającą, warto się do niej przygotować. Kilka dni wcześniej, należy ograniczyć spożywanie węglowodanów i cukry proste. Główną zaletą zastosowania jesiennego detoksu jest znaczna poprawa zdrowia i samopoczucia w krótkim okresie czasu, jednak należy pamiętać, że taka dieta powinna być stosowana w granicach zdrowego rozsądku, ze względu na bardzo niską kaloryczność spożywanych posiłków. Nie zaleca się długotrwałego stosowania detoksu. - opowiada Adiana Andrusieczko, technolog żywienia z Willi Alexander.

Korzyści z zastosowania postu:

- przywraca równowagę kwasowo zasadową oraz aktywność nieczynnym genom
- reguluje pracę przewodu pokarmowego

- odblokowuje układ immunologiczny
- likwiduje depozyty białkowe oraz rozpuszcza zakrzepy i zapasy tłuszczu
- wyzwala siły witalne
- normalizuje poziom cukru i obniża poziom złego cholesterolu
- oczyszcza skórę, wygładza zmarszczki
- hamuje wytwarzanie wolnych rodników
- usprawnia wydalanie wszelkich toksyn

Osobom, które pierwszy raz będą stosować oczyszczenie organizmu, zaleca się wzmożony odpoczynek, bez dodatkowych obciążeń związanych z pracą, bądź szkołą. Willa Alexander to dobre miejsce na podjęcie zdrowotnego wyzwania. Jeżeli zależy nam na zdrowej i zbilansowanej diecie, oczyszczeniu organizmu oraz zrzuceniu zbędnych kilogramów, warto pamiętać o kontakcie ze specjalistami, jakimi umożliwi nam to miejsce.

Willa Alexander Resort & SPA położona jest blisko plaży i zaledwie 150 metrów od jeziora Jamno. Ta spokojna i tętniąca życiem przyrody okolica jest wprost doskonała, by wreszcie skupić się na sobie i swoim zdrowiu. Bogata i różnorodna dieta daje najlepsze efekty, gdy jest uzupełniona regularnym wysiłkiem fizycznym. Dlatego na terenie hotelu znajduje się basen, strefa Wellness i SPA, gdzie skorzystać można z ofert dodatkowo wspomagających dietę takich, jak sauny, masaż antycellulitowy czy masaż bańką chińską.

Aktywacja: 03/10/18 15:01, odsłony: 186