



superfood
paketi

Yemeğiniz
ilacınız olsun!





superfood paketi

NEDİR?

Vitalica Wellness "Superfood" Programı, beslenme kalitenizi en yüksek düzeye taşımak için hayatınıza katacağınız **bir reformdur!**

**Aktive edilmiş,
sağlığı geliştiren
organik süperbesinlerle
tanışın!**



Vitalica Wellness Superfood Paketi, "Yemeğiniz ilacınız, ilacınız yemeğiniz olsun!" felsefesiyle, uzman doktorlar ve beslenme uzmanları tarafından modern beslenme araştırmaları ışığında tasarlandı. Bu paket sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerini doğru miktarda ve doğru zamanda almanızı sağlayan, kolay sindirilebilen porsiyonlar içeriyor.

Temel makro ve mikro besin öğelerinin yanı sıra; antioksidanlar, vitaminler, mineraller ve eser elementlerle aktive edilmiş, sağlığı geliştiren organik süperbesinlerle tanışmanızı sağlıyor.

**Fiziksel, zihinsel
ve ruhsal olarak
kendinizin en iyi versiyonunu
yaratma yolunda
bir yolculuğa çıkın!**



NE İÇERİR?

Dünyanın öncü “sağlıklı yaşam” merkezlerinden biri olan Vitalica Wellness’in mutfağında mevsimlik, yerel, taze ve organik süperbesinler, tahıllar, kuruyemişler, tohumlar, sebzeler, meyveler ve deniz ürünleri kullanılıyor. Vitalica Wellness mutfağı, vücudun gün içinde önemli değişimler gösteren biyolojik ritmine göre tasarlanmış öğünler sunuyor.

Bu sayede vücudun fizyolojik süreçleri destekleniyor, enerji gereksinimi karşılanıyor ve organizmanın besin öğelerinden optimum düzeyde faydalanması sağlanıyor.

Vitalica
Wellness

Vitalica
Wellness

superfood
paketi

Sağlıklı beslenme, sürekli diyet ve detoks yapmak veya oruç tutmak değildir. Kendinizi açlığa mahkum etmeyi unutun!

Cıdaların tedarik sürecinden size ulaşmasına kadar en yüksek standartlarda hizmet veriyoruz. Malzemeleri ozonlu su ile temizliyoruz, temiz ve güvenli olduğundan emin olmak için yüksek düzeyde filtrelenmiş suyla pişiriyoruz.



FAYDALARI NE?

Superfood Paketi, sağlık hedeflerinize ulaşmanız için tasarlandı! Beslenme paketiniz, beslenme alışkanlıklarınızda dönüşüm yaratacak, yaşam tarzından kaynaklanan beslenme sorunlarının üstesinden gelmenize yardımcı olacak, fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığınıza geliştirecek.

Doğal ve dengeli beslenme sayesinde:

- Bağırsak florasını iyileştirin
- Metabolizmanızı hızlandırın
- Fazla kilolarınızdan kurtulun
- Sindirim fonksiyonlarını iyileştirin
- İnsülin ve diğer hormonları dengeleyin
- Enerjinizi artırın, canlanın
- Uyku problemlerini ve yorgunluğu azaltın
- Hafıza ve odaklanma gücünüzü artırın
- Cildinizi ve vücudunuzu güzelleştirin



PAKETTE NELER VAR?

Program uzman hekim veya beslenme uzmanı görüşmesi ve değerlendirmesiyle başlıyor. Herkesin “eşsiz” olduğu bilinciyle size uygun içeriğe ve kaloriye sahip olan paket içeriği belirleniyor. Beslenme paketiniz, bütüncül bir yaklaşımla “kişiye özel” olarak sunuluyor. Vitalica beslenme programının %100 bitkisel bazlı ve %80 bitkisel bazlı olmak üzere 2 seçeneği var.

PAKETİNİZİ BUZDOLABINDA KORUYUN:

Yemeklerimizi her gün taze olarak hazırlıyoruz, bu yüzden onları alır almaz buzdolabına koyun.

YEMEDEN ÖNCE ISITIN:

Öğünlerinizi oda sıcaklığında yiyebilirsiniz, ancak ısıttığınızda metabolizmayı daha iyi çalıştırır ve tadı daha güzel olur. Porsiyonlarınızı tavada veya fırında cam veya porselen kaplar içinde ısıtmanızı öneririz.





Lezzetli, sağlıklı ve kontrollü porsiyonlardan oluşan paket içeriğini sürekli güncelliyoruz.

Vitalica Wellness **“Superfood” Paketi içeriği:**

- ◆ **3 ana yemek**
(kahvaltı, öğle ve akşam yemeği)
- ◆ **4 öğün çay**
- ◆ **1 wellness içeceği**
- ◆ **1 sağlıklı atıştırmalık/bar**

Bir günlük Vitalica Wellness
“Superfood” Paketi 450 TL’dir.

Vitalica çayları, metabolizmayı ve sindirim fonksiyonlarını düzenleyen, bağırsaklarınızı temizleyen harika bitkisel karışımlardır.



PAKETTE NELER YOK?

Paketteki tüm öğünler doğal ve organik malzemelerle hazırlanmış olup

- ◆ Gluten
- ◆ GDO
- ◆ Rafine şeker
- ◆ Tuz
- ◆ Süt ürünleri
- ◆ Koruyucu madde ve
- ◆ Katkı maddesi içermez.



Günlük Beslenme Planı

08.00: Günaydın!

Güne sıcak Vitalica sabah çayı ile başlayın.

09.00: Kahvaltınızı oturarak yapın, kahvaltının en önemli öğün olduğunu ve gün boyu aktif kalmanıza yardımcı olacağını unutmayın.

11.00: Vitalica çayı ile sindirim sisteminizi nemlendirin ve sindirim gücünüzü artırın.

13.00: Öğle yemeğinizin tadının ve dokusunun tadını çıkararak yavaşça yiyecek, yemekle birlikte su içmeyin.

16.00: Wellness içeceğinizi ısıtın ve sağlıklı atıştırmalığınızın tadını çıkarın. Biraz hareket edin, egzersiz yapın. Ter atmak, bedene ve zihne çok iyi gelir.

19.00: Akşam yemeğinizi ılık yiyecek ve yemekle birlikte su içmeyin.

22.00: Vücudunuzu arındıran ve derin bir uykuya dalmanıza yardımcı olan ılık gece çayınızı yudumlayın.

Tatlı rüyalar!

*Yukarıda örnek olarak sunulan öğün saatlerini, standartlarınıza adapte edebilir ve esnetebilirsiniz!

ONLINE DESTEK

Vitalica Wellness, konuklarının yeni beslenme planlarına adaptasyon sürecinde yanlarında olarak, uzun dönem sürdürebilecekleri sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına yardım ediyor.

**Besinlerle
ilişkinizi ve
beslenme
alışkanlıklarınızı
yeniden
tanımlamanın
tam zamanı!**
**Sağlıklı beslenme
yolunda elinizden
tutuyoruz!**

Dönüşüm yolculuğunuz boyunca
sizi destekleyen Vitalica Wellness
koçlarına online olarak ulaşabilirsiniz!



Yemeğiniz
ilacınız olsun!



superfood paketi



Vitalica Wellness Nişantaşı

0 549 805 48 26

0 549 805 49 78



vitalicawellness

www.vitalicawellness.com