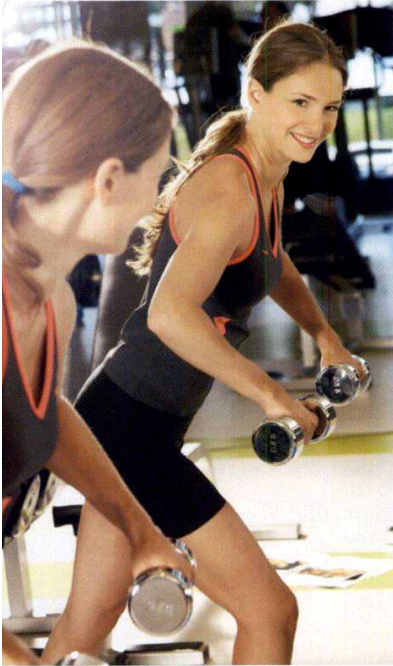


İYİ YAŞA – MELİKE KARAKARTAL

BU DEFA BAŞARACAKSINIZ

Hımbıl bünyenize, bir spor salonuna yazılacak kadar güveniniz yoksa, günlük üyelik sunan yeni bir hizmet tam size göre! Denemeye değer...



Her kış başında hevesle spor salonuna yazılıp, kendimizi en az 6 ay oraya bağlayıp, ceplerimizi boşaltırız ama işten sonra TV karşısında yayılmak hep daha tatlı gelir, kendimize verdiğimiz sözleri unutmamız bir ay bile sürmez... Belki bu defa bu döngüyü kırarız, ne dersiniz? Polat Renaissance İstanbul Hotel'in spor kompleksi Sport+ günlük giriş imkanı sunuyor. Bu yöntemle "eyvah şimdi kendimi buraya bağladım" hissi yaşamıyor, kompleksi istediğiniz kadar deneyimleme imkanı buluyorsunuz. Bence spora gitmeye alışmak için iyi bir yöntem.



Siz de doğadan ilham alın!

Ruh-beden-zihin sağlığını korumak ve dengede tutmak istiyorsanız, Samanlar'ı ya da Kızılderiiler'i örnek alın.

Attıkları her adımda doğayı örnek alan bu topluluklar, koşulsuz mutluluğu bu yolla bulmuşlar.

Yumusacık havlularıyla mest eden Chakra da, yeni koleksiyonuyla doğadan ilham alarak, uykuyu keyfe dönüştürüyor. Doğal bambu ipliği ve kotondan ürettiği pijama, gecelik ve sabahlıklardan oluşan ev ve uyku giyimi koleksiyonu; terletmiyor, sıkıyor ve tüm gece boyunca derin bir uyku çekmenizi sağlıyor...

GRİP AŞISI HASTA ETMEZ!

Hep duyarız, "Grip aşısı oldum, hastalandım, hiçbir işe yaramıyor" diye. Bu yanlış kanıyı düzeltmeli, Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. İlky Keskinel'i dinlemeli: "Grip aşısı canlı olmayan virüs içerdiğinden asiya bağlı olarak grip gecirmek mümkün değil. Ancak, Bu yan etkiler arasında, asi yapılan bölgede ağrı, kızarıklık ya da şişme, kas ağrıları, kırgınlık hissi ve hafif ateş sayılabilir."

Kışa hazırlık

Detoks için en uygun zaman ilkbahar ve sonbahar. Sapanca'da bulunan Richmond Nua'nın deneyimli yoga eğitmenleri, beslenme ve meditasyon uzmanları eşliğinde düzenlenen detoks programı ile kışa hazırlık yapmaya ne dersiniz? Burada yıl boyunca istediğiniz her tarihte tek başınıza ya da en az 7 arkadaşınızla oluşturacağınız grubunuzla size özel düzenlenecek 'Detoks Kampı' programına katılma fırsatı bulabiliyorsunuz. Ayrıca kışa formda gireyim diyorsanız 4 günde 1 beden incelenizi sağlayan Hypoxi Maraton programına da katılabiliyorsunuz.



Suyun dokunuşu

Hadi gelin bu kış kendimizi salmamaya, yazın olduğumuz kadar bakımlı olmaya, cildimize özen göstermeye, manikür-pedikürü aksatmamaya söz verelim. Spa'lardan güzellik merkezlerine koşalım, sehrin sıkıntısını atmak için ayda bir kısa tatiller yaratalım. Hep derler ya, "kendinizi sımartın" diye aslında bu sımartmak değil, kendini sevmek! Kışın ilk spa denemesi için adresimiz İstanbul Marriott Hotel Asia. İçinde yer alan Palestra\SPA' da suyun ve masajın tedavi edici nimetlerinden yararlanabilirsiniz. Anadolu yakasında gidecek hamam bulamayanlar için de iyi bir adres.

