

Sağlık



SAGLIK NE HABER?

DAHA SAĞLIKLI BİR YAŞAM
İÇİN AYLIK REÇETENİZİ
ALMAYI UNUTMAYIN!

BETÜL AYDOĞMUŞ

SAĞLIKLI YAŞAM SERİNLETEN LEZZETLER

Kenwood SB327 Smoothie Blender; istediğiniz meyve ile farklı karışımlar yaparak damak tadınıza özgü lezzetli smoothie'ler hazırlamanıza yardımcı oluyor. Sıcak yaz günlerinde içinizi serinletecek içecekleri SB327 Smoothie Blender'in kolay ve pratik kullanımı ile hazırlamak çok kolay. Paslanmaz çelik bıçakları ve bulaşık makinesinde yıkanan aparatları sayesinde de, smoothie severlere kullanım kolaylığı sunuyor. SB327 Smoothie Blender'in iki litre kapasitesi ile sekiz kişilik smoothie hazırlayabilirsiniz. ₺449



Yoga seansları başladı!

Lole Women; özgün yerlerde düzenlediği yoga seanslarını, Türkiye'de ASPC Alaçatı Surf Paradise Club'ta ve Zorlu Center Açık Park Alanı'nda başlattı. Alaçatı'da her cumartesi saat 18.00'de, her salı saat 10.00'da da Zorlu Center'da gerçekleştirilecek olan yoga seansları ile ücretsiz yoga yapmanın keyfini çıkartabilirsiniz.



ZİHİNSEL KAÇIŞ RITZ-CARLTON AÇIK HAVA SPA'SI

HEDEF KİTTESİ: İstanbul'un büyüleyici güzelliğini Şeker Bayramı'nda keşfetmek ve şehrin yoğunluğundan uzaklaşmak isteyenlere Ritz Carlton, İstanbul'un Boğaz'a karşı konumlanan Açık Hava Spa'sında unutulmaz bir deneyim yaşıyor.

SUNULAN HİZMETLER: Gün boyu sürpriz ikramların yapıldığı mekân, her gün saat 09.00 ile 20.00 arasında Alaturca, Pampering ve Relaxing olarak adlandırılan, üç farklı günlük spa paketleri ile misafirlerinin sağlıklı bir gün geçirmesini sağlıyor. Her pakete kalori hesabı yapılmış sağlıklı öğle yemeği münüsü, kapalı spa alanında fitness, yüzme havuzu, sauna, jakuzi ve buhar odası gibi genel alanların kullanımı, taze çaylar ile birlikte sunulan meyveler dâhil.

TADINI ÇIKARIN: Günlük spa paketlerinin önceliği sağlık danışmanlarının ihtiyacınıza yönelik yönlendirme yapmasıyla başlıyor. Alaturca; 45 dakikalık kişiye özel vücut masajı veya doğal içeriklerle hazırlanan besleyici yüz bakımını seçebilirsiniz. ₺340

Pampering; doğal içeriklere sahip Uzakdoğulu Panpuri markasının papaya özü ile uygulanan vücut bakımı ve isteğe göre Thai ayak masajı veya derinlemesine temizleyici yüz bakımı ile uygulanıyor. ₺390

Relaxing; yüz ve boyun bölgesine uygulanan aydınlatıcı ve dengeleyici masaj. Yine isteğe göre ayaklardaki refleks noktalarını basınçla uyararak ve gergin kasları gevşeten refleksoloji veya sıra dışı bitkisel ayak masajı ile uygulanıyor. ₺390



TEK TABAKTA HER ŞEY...

ANNEANNESİNİN CORBA TENCERESİYLE KÜÇÜK YAŞTA TANISAN EBRU OMURCALI YEMEK YAPMA SERÜVENİNİ TUTKUYLA SÜRDÜRÜYOR. CORBANIN KİTABI, TATLININ KİTABI, BİN BİR GECE SOFRALARI, CORBANIN KİTABI 2 VE MAKARNANIN KİTABININ ARDINDAN EBRU OMURCALI YENİ LEZZET YOLCULUĞUNA SALATA KİTABI İLE DEVAM EDİYOR. ₺32