



GÜZELLİK

GİZLİ SERVİS

A'DAN Z'YE YENİLENİN!



Chenot metodunu dünyaya tanıtan **Henri Chenot**, sağlıklı yaşam terapilerinin uygulandığı İstanbul'daki merkeziyle ilgili sorularımızı yanıtladı



1 Sağlıklı bir yaşam için öncelikle nereden başlamak gerekiyor?

Sağlıklı bir yaşam hayata olumlu bir yaklaşımla başlar. Bu nedenle gerek fiziksel, gerekse ruhsal sağlığınıza yatırım yaparak zihin ve ruhun vücudla olan bağlantısını koparmamak çok önemli. Fiziksel aktivite düzenimizde ve beslenme alışkanlıklarımızda, yavaş ama kademeli değişiklikler yapmak, iş, ilişkiler ve benzeri konularda yeni bir yaklaşım geliştirmek, hem ruhsal hem de fiziksel sağlığımızı iyileştirecektir. Uzman bir kişinin yardımıyla uygulanacak gerçekçi bir eylem planı, kararlarımıza bağlı kalmamıza ve uzun vadeli hedeflerimize kolayca ulaşmamıza yardımcı olur. Hedefe ulaştığımızda, kendimizi ödüllendirmeyi unutmamalıyız.

2 Size başvuran biri için hangi adımlar izleniyor?

Merkezimizde, Chenot Metodu'nu uygulamak üzere, misafirimizle bire bir doktor ve diyetisyen görüşmeleri ile kişiye özel bir program oluşturuluyor. Gerekli tahlillerin tamamlanmasının yanı sıra detaylı bir fizik muayene, sağlık özgeçmiş ve soy geçmişi araştırması yapılıyor. Enerji ve frekans boyutunda incelediğimiz biyoenerjetik check-up da yapılarak kişinin kilosu, yağ, su ve kas oranı saptandıktan sonra gıda intoleransı tespit ediliyor.



3 Espace Privé Chenot D-Life İstanbul'da uygulanan terapiler hangileri?

Merkezde detoks paketlerimizi oluşturan hizmetler ve bunlara ek olarak çeşitli well-being hizmetleri, cilt bakımları ve inceleme yöntemleri sunuyoruz. Diğer alınabilecek hizmetler arasında; su, çamur terapisi, Chenot detoks masajı Chenot bakım ürünleri ile cilt bakımları, kolon hidroterapi, biyoenerjetik terapi, vitamin ve mineral kürü gibi uygulamalar yer alıyor. Ayrıca sağlıklı beslenme konusunda diyetisyen konsültasyonlarının yanı sıra sabah, öğle, akşam ve ara öğünlerden oluşan Chenot D-Life Bag'ler de sağlıklı ve dengeli beslenerek kilo vermeyi hedefleyenler için sunuluyor.

Chenot besleyici oksijen verici krem, 370 TL, (0212) 381 30 00.

Chenot yenileyici peeling, 220 TL, (0212) 381 30 00.



4 Dengeli beslenmenin olmazsa olmazı nedir?

Sağlığı ve maksimum performansı korumak için aşırı yemekten kaçınmak ve elbette tüm besin gruplarından farklı gıdalar seçmek esastır. Ancak enerji ve besin içeriği bakımından bir denge sağlamak adına, yediğimiz gıdada ne olduğunu bilmemiz ve anlamamız büyük önem taşımaktadır. Böylece her gıdanın tabağımızda doğru porsiyonda yer almasını sağlarız. Bu yüzden dengeli bir beslenme için her zaman "eğitim şarttır."



Chenot Metodu Nedir?

Chenot Metodu, vücudu harekete geçirecek çeşitli tedavilerden oluşuyor. Bu tedaviler, vücuttaki toksinlerin atılmasına ve vücuda giren besin maddelerinin daha iyi özümsemesinin sağlanmasına yardımcı oluyor. Herkesin ihtiyacına göre kişiye özel olarak tasarlanan bu tedaviler etkin sonuçlar veriyor. Chenot metodunu diğer yöntemlerden ayıran en önemli özelliği, Çin tıp uygulamalarının ilkeleri ile yine tıp alanındaki en yeni bilimsel ilerlemeleri ve son teknoloji tanı araçlarını günümüze harmanlayarak sunması. Bu tedaviler her zaman vücudun doğal işleyişine paralel olarak çalışıyor.

