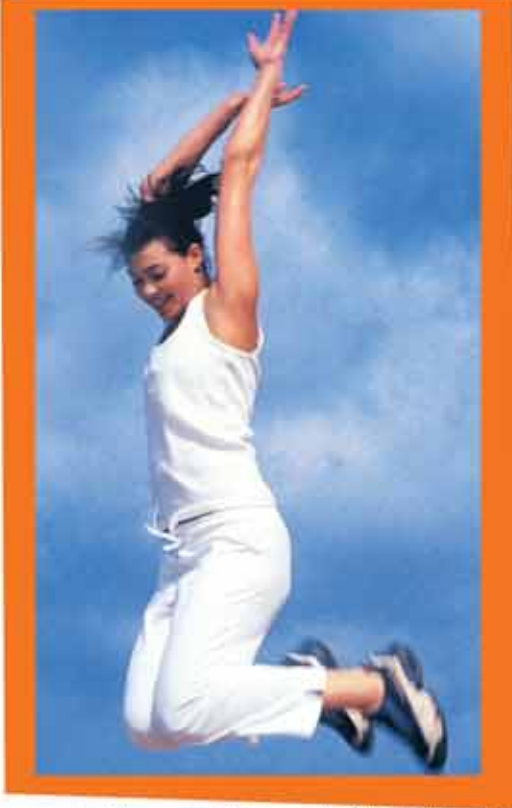


نظام DETOX الحلقة 6 مارسي التمارين بمرم

إن ممارسة التمارين جزء أساسي من برنامج Detox. فهي لا تقوي العضلات وترفع من مستويات الطاقة وتساعد في التخفيف من الضغط النفسي وحسب، لكنها أيضاً طريقة جيدة لمساعدة الجسم في إفراز السموم (التكسينات)، وإحراق السعرات الحرارية، وجعلك تشعرين بحال أفضل.



التخفيف من الإحساس بالجوع بين الوجبات. إذا رغبت بتناول وجبة خفيفة، جزيبي تناول مقدار قبضة يد من المشمش المجفف، إضافة إلى كعكتين بالرز والحمص، أو وعاء صغير من الفشار المحطو بزيت الزيتون.

بالنسبة لك، تماماً مثل عادة تنظيف الأسنان، المشكلة رقم 4: أشعر بالجوع الشديد بين الوجبات، إن تناول كوب من المياه مع ملعقة صغيرة ممثلة من طحالب البحر الغنية بالمعادن spirulina قبل الغذاء يساعد على

المشكلة رقم 2: أجد من الصعب علي الالتزام ببرنامج Detox، حتى وإن يكن ذلك ليومين، لا تحملي نفسك فوق طاقتك. بل إنسي الموضوع وحاولي من جديد عندما تشعرين أنك أصبحت جاهزة، إن مجرد اتباع برنامج الحماية الغذائية بشكل جزئي سيحلب لك بعض المنافع.

المشكلة رقم 3: أجد من الصعب علي الاستمرار بممارسة التمارين، الحل: إذا قمت بتخصيص الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

ضعي بداية نصب عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة...

وقت محدد لممارسة تمارينك والتزمي به بشكل منتظم ومن دون توقف مهما تكن الظروف الصاعقة، ستجدين أنها أصبحت بمثابة عادة أخرى

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.

لأنه يسهل على الكثير من الناس وضعه في برنامجهم اليومي، وتكييفه معه، ولا يتطلب تجهيزات خاصة. ضعبي بداية أمام عينيك أهدافاً ممكنة التحقيق على صعيد ممارسة التمارين. لأن وضع أهداف صعبة المنال قد يؤدي للإحباط. وقد يعرضك للإصابة أو للإرهاك بسرعة، إذا كنت غير معتادة على ممارسة التمارين من قبل، عليك أن تبدي بالتدريج، وتعطي نفسك الوقت الكافي لزيادة طاقة التحمل لديك، وإذا ما تأيرت، ستلاحظين أن النتائج الجيدة تتحقق بسرعة، تأكدي من زيادة كمية المياه التي تتناولينها أثناء ممارسة التمارين، ذلك أن جسمك يخسر كمية من السوائل بسبب النشاط الذي يقوم به.



أصبح الدلال نوعاً من الرفاهية متاخاً أمام سكان مدينة الدوحة ليستمتعوا به، وذلك بفضل العروض والعلاجات المقدمة من «أوزون سبا» ليستكشفه الزوار ويعيشوا تجربة تدغدغ الأحاسيس وتحرك المشاعر.

دليلي احاسيسك في «أوزون SPA» الجديد في فندق La Cigale

أقصى الحدود من تجربتك المميزة في «أوزون سبا»، غص في الجاكوزي أو اطلب الجلوس في الهواء الطلق واكتسب سمره مميزة متمتعاً بأشعة شمس الدوحة الرائعة. ندعوك الى تجربة فريدة في «أوزون سبا في فندق «لا سيغال» مع «أوزون بلايز الملكية» الفريدة من نوعها، والتي تستغرق ثلاث ساعات ونصف، لتأخذ في رحلة عبر التاريخ إلى عصر كليوباترا والفرعونية. حان الوقت لتعيش تجربة من العمر طويلة الأمد ولا تنتهي، فهذا هو الوقت المثالي لتقوم بزيارة «أوزون سبا الخاص بفندق «لا سيغال».

مجموعات التحنيط، والاسترخاء تساعد جسمك على التخلص من الدهون وتشعرك بقوة خارقة
مجموعتنا للتحنيط، والاسترخاء، والانتعاش، إذ تمت دراستها جيداً لكي تساعد جسمك على التخلص من الدهون ولتشعرك بقوة خارقة، إلى ذلك، كذ قسطاً من الراحة للتخلص من الضغط اليومي بفضل مجموعتنا الواسعة من التديكات المهدئة. استرخ بعد علاجك في بركة السباحة الداخلية الزرقاء المنعشة، وللاستفادة إلى

مصمّم بالتناغم مع مفاهيم الديكور الأكثر حداثة، يطل «أوزون سبا» متربعا على الطابق الثاني لفندق «لا سيغال» ليشعرك بالراحة والاسترخاء المطلق. يمكنك الاستمتاع بأصالة وعراقة «الحمام» في أوزون سبا الذي يتميز بروعة تصميم جدرانه وأرضيته الموزايك، فمدلكونا المغربيون المحترفون على استعداد تام للاعتناء بجسمك أما قسم العلاجات لدينا فيشمل 6 غرف، تم تخصيص 3 منها لعلاج الجسم، و2 لعلاج الجسدي بالما والعلاج البشرة. أكثر ما يميزنا، وهو العلاج المنعش الذي تم تصميمه لمعالجة الإرهاق والتأكد من إزالة كل علامات التعب، أعد نشاطك وبريقك، بفضل

ماسك الشوكولاته للجسم في Marriott
رائحته تمنحك الشعور بالسعادة.. ومواده علاج لبشرتك

إن غلاف الجسم بالشوكولاته يعطي رفاية وفخامة للنادي الصحي لفندق ماريوت الدوحة، علماً بأن غلاف الجسم بالشوكولاته هو تجربة لا يمكن تفويتها لكل محبي الشوكولاته حيث يحصلون على ساعة كاملة من السعادة والسرور غير النهائيين.

البشرة كما تترك ضوءاً لامعاً عليها، كما أن الكوكا يحتوي على مادة الجلايكوسيد التي تخلق المركبات العضوية والدهم الرطب الذي يقضي على التجاعيد الموجودة على البشرة، وهي أيضاً تحتوي على الفيتامين أ و هـ والحامض الأميني والمعادن ومضاد الأكسيد، وأما الرائحة التي يخلقها هذا العلاج فهي رائعة جداً تعيد الذكريات والشعور حيث أن رائحة الشوكولاته تعزز الشعور بالسعادة والانتعاش، إن هذه المشاعر والاسترخاء تساعد على تخفيف الدسم.

يتضمن العلاج تدليك اليدين بالشوكولاته لمدة 15 دقيقة مما يجعل البشرة لينة ومنعشة.

يستخدم مندبل حار وفاخر لتنظيف وتدليك الجسم ويتبعه تدليك بدني بدسم الكوكا الحار بحيث يجعل روحكم هادئة وبشرتكم لينة مع رائحة ممتازة، علماً بأن علاج تغليف الجسم بالشوكولاته يتضمن أيضاً تدليك اليدين بالشوكولاته لمدة 15 دقيقة مما يجعل البشرة لينة ومنعشة. الشوكولاته تبلل وتلين وتنشط

يتميز هذا العلاج الفاخر والتجميلي لتكثيف البشرة بمواصفات الترا-هيدراتية عالية من دسم الكوكا النقي والجودة العالية من السكريات الطبيعية، عند تغليف الجسم بالشوكولات يتسخن وتكثيف بشرتكم، تستمتعون بتدليك مريح للراس.

علاج فاخر لتكثيف البشرة بمواصفات الترا-هيدراتية عالية من دسم الكوكا النقي والجودة العالية من السكريات الطبيعية