

أسباب تدفعك للذهاب الى السبا

الرياضة والطعام الصحي والاسترخاء والنوم الجيد هي أسس أسلوب حياة صحي - هذه العبارة التي سمعها معظمنا في أكثر من مناسبة. في رأينا كل هذا يبدو رائعا ولكن يفتقد شيء حيوي، ساعتين في الأسبوع في منتج صحي! اقرأ لتكتشف لماذا.

باعتبارها واحدة من المجالات الجديدة الأسرع نموًا في السوق اليوم، فإن مجال العافية والصحة ليست استثناء. المنتجات الصحية هي الاتجاه الناشئ وتبين رغبة متزايدة لتجديد الشباب واحد والحفاظ على نمط حياة صحي صحي. مع التقدم بالسن، يبدأ الأشخاص وعلى الأغلب النساء، في البحث عن طرق غير تقليدية للحفاظ بالشباب - أو على الأقل الشعور بالشباب. ومع ذلك، وبدعم من أصحاب الموضة والمشاهير واللاعبين الرياضيين، بدأت الأجيال الأصغر سنًا تفهم أن العناية بأجسادهم اليوم سوف تبطل من الشيخوخة.



فيما يلي بعض أفضل الأسباب للذهاب إلى المنتج الصحي:

الإسترخاء والتمتع بصحة أفضل

كما تدعى السبا والمنتجات الصحية، حيث يمكنك بدء نمط حياة صحي مع ممارسة الرياضة ومأكولات المنتج الصحي والاسترخاء. هذا هو أفضل خيار إذا كنت تبحث عن إجراء بعض التغييرات السليمة في حياتك مع مواكبة مهنة محترفة. تقليديا ، توفر منتجات المنتج الصحي علاجات السبا "حسب الطلب". يركزون على الاسترخاء والعلاج العطري والعافية.

وفقا لـ Aromatherapy Associates ، الروائح تتحرك في اتجاهات العلامة التجارية الجديدة ، ويستخدم بشكل متزايد على قوة الرائحة لصفاتها العلاجية القوية. إن زهر البرتقال المنعش ورائحة الخزامى التي غالبا ما تتغذى من خلال قاعات الحمامات وغرف العلاجات كانت جزءا من تجارب السبا والعافية لسنوات. أخذ جذوره من الهند ومصر والصين- حيث تم استخدام الزيوت العطرية النباتية للأغراض الدينية والتجميلية والطبية.

يلعب العلاج بالروائح دورا رائعا في علاج الألم، كمعزز للحالة المزاجية وفي علاج النوم. الروائح يتكون من استخدام الزيوت

الطبيعية فقط المستخرجة من مجموعة واسعة من النباتات. لتحقيق الإسترخاء والراحة التامة، سيختار المعالج بعناية الزيوت والتقنيات الأساسية، والموسيقى، وتقديم التوصيات الصحية.

تجديد جمالك

تم افتتاح المنتجعات الصحية الفخمة في جميع أنحاء العالم. مفهوم المنتجع الصحي السبا هو المزج الطبيعي للعناية بالبشرة المتقدمة مع خدمات تجديد الجسم والجسم في جو الاسترخاء والراحة في السبا النهاري. قبل وجود السبا الطبي، كان الوصول الوحيد إلى خدمات تجديد شباب الجسم والوجه من خلال عيادة الطبيب.

توفر جميع المنتجعات خدمات السبا المساج وعلاجات الجسم والوجه. التدليك، على سبيل المثال، هو أكثر بكثير من مجرد وسيلة للإسترخاء، فهو يتمتع بالعديد من الفوائد الصحية مثل تهدئة الجهاز العصبي المركزي وتحسين الدورة الدموية ومساعدة الجسم على التخلص من السموم.

المنتجعات الصحية متخصصة في إجراءات مثل العلاج بالليزر والحقن وإزالة الشعر بالليزر كما تقدم معظم المنتجعات العلاجات الجلدية ذات التقنية العالية والعلاج الطبيعي مثل تجديد الوخر بالإبر.

فقدان الوزن

الصحة والرشاقة والجمال هي مواضيع شائعة في جميع أنحاء العالم ولطالما كانت كذلك. ومع ذلك، فإن نسبة البالغين في جميع أنحاء العالم الذين يعتبرون زيادة الوزن قد ازدادت بنحو 30 ٪ على مدى السنوات الـ 30 الماضية. لكن الخبر السار هو أن المستهلكين في جميع أنحاء العالم يتخذون خطوات لتولي مسؤولية صحتهم. ويحاول حوالي نصفهم إنقاص الوزن، ويقوم المصنعون بإعادة صياغة المنتجات للقضاء على أو تقليل محتوى السكر والكوليسترول والدهون والمشبعة ومحتوى الصوديوم في الطعام. يوجد العديد من المنتجعات الصحية التي تقدم برامج خلال عطلات نهاية الأسبوع، والتي غالباً ما يتم تدريبها من قبل مدربي المشاهير وخبراء الرياضة الشهيرين، وحيث تساعد على فقدان الوزن.



تخفيف التوتر

يمكن لأي مكان أو منتج طبي أو منتج صحي أن يكون مكانًا جيدًا لتجديد شبابهم واستعادة حيويتهم. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن الأمراض العقلية ، بما في ذلك الإجهاد والاضطرابات ذات الصلة ، ستكون السبب الرئيسي الثاني للإعاقة بحلول عام 2020 ، وأن الإعاقات الناجمة عن الإجهاد، والتي تشمل ضعف الأداء البدني والعقلي، وخسارة أيام العمل وارتفاعها استخدام خدمات الرعاية الصحية، لا يقل أهمية عن الحوادث في مكان العمل والظروف الطبية.

جميع المنتجات تعمل على مساعدة الناس على الاسترخاء. كثير الآن تقدم برامج محددة لإدارة الإجهاد.

بدء برنامج للتمرين، الرقص، ممارسة اليوغا والتأمل

أغلبية السبا لديها الكثير من دروس التمارين الرياضية، واليوغا وبرامج اللياقة البدنية التي يمكن أن تساعدك في العثور على التمرين الذي تفضله. هناك الآلاف من صفوف الرقص في جميع أنحاء العالم التي تم تصميمها لتكون ممتعة للمشاركين بها.

التأمل هو أيضا خيار جيد في حال ترغب بالراحة والإسترخاء وتصفية ذهنك. في بعض الأحيان تحتاجين فقط إلى الابتعاد وقضاء بعض الوقت هادئة وحدك.