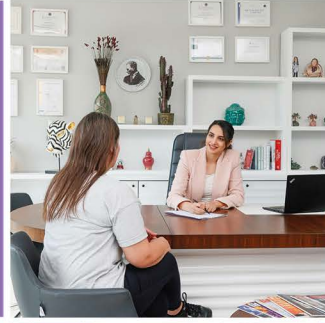
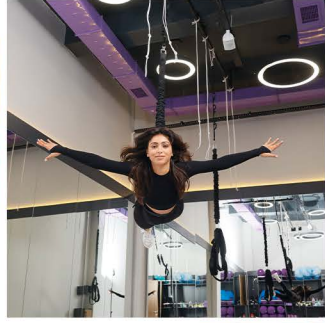
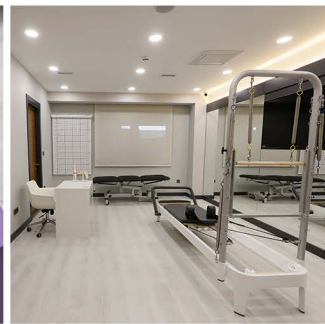




HAYATINIZA HUNZA DOKUNUŞU!



TUĞBA CİĞERDELEN *Hunza Camp Kurucusu*



Kendinize Odaklandığınız Bir Mola

Sevgili arkadaşım Tuğba Cığerdelen ve kendi yarattığı başarılı markası Hunza Camp, büyümeye, gelişmeye ve her geçen gün yeni insanların hayatına sihirli dokunuşlar yapmaya devam ediyor.

Tuğba, Yahya Kaptan'daki Hunza Camp'ı Maşukiye'de kendi yerine taşıma kararı aldığı çok heyecanlıydı. Müthiş doğal güzellikler içerisindeki 10 dönümlük arsaya dünya standartlarında ve en üst nitelikler ile donatılmış Hunza Camp'ı hayal ediyordu.

Her detayıyla birebir ilgilendi... Yanında her daim onunla birlikte hareket eden iyi bir ekibi ve onu seven sayısız arkadaşı - dostu vardı. Tüm bu pozitif enerji ile birlikte inşaat ve dekorasyon sürecini tamamladı.

Hunza Camp Wellness Yaşam Merkezi'ni dergimiz sayfalarında tekrar misafir ettiğimiz için çok mutluyuz.

Doğanın içinde, şehir hayatının stresinden ve kalabalığından uzak bir konumda. Sizler için kendisine Hunza Camp Wellness Yaşam Merkezi hakkında merak edilen soruları sorduk.

Keyifli okumalar...

• TOLGA TAMER

Tuğba Cığerdelen'in Kocaeli'ye büyük emeklerle ve büyük yatırım yaparak açtığı merkezi ziyaret ettiğimde çok gurur duydum. Tüm detaylar titizlikle düşünülmüş, içeri girdiğiniz andan itibaren profesyonel ve emin ellerde olduğunuzu hissediyorsunuz.





Sevgili Tuğba, Kocaeli'nin sevilen markası Hunza Camp'ı büyük bir yatırımla büyüterek Wellness Yaşam Merkezi'ne dönüştürme fikri nasıl ortaya çıktı?

Hunza Camp'ı Kocaeli'nin sevilen bir markası haline getirdikten sonra, sağlıklı yaşam ve wellness alanındaki taleplerin artmasıyla birlikte bu merkezi büyütme fikri doğdu. Gördük ki modern yaşamın yoğun temposunda, insanlar daha bütünsel ve sürdürülebilir bir sağlıklı yaşam arayışında. Bu ihtiyaçları daha kapsamlı bir şekilde karşılayabilmek için Hunza Camp'ı bir Wellness Yaşam Merkezi'ne dönüştürmeye karar verdik. Büyük yatırımla genişlettiğimiz merkezimizde; ruh, beden ve zihin bütünlüğünü destekleyen çeşitli terapi ve spor programları sunmaya başladık. Hunza Türkleri'nin sağlıklı yaşam sırlarını modern yöntemlerle entegre ederek, misafirlerimize köklü bir sağlıklı yaşam anlayışı sunmayı amaçladık.

Tesiste hangi olanaklar bulunuyor?

Hunza Camp Wellness Yaşam Merkezi, misafirlerimize doğayla iç içe ve kapsamlı bir sağlıklı yaşam deneyimi sunuyor. Tesiste sunduğumuz başlıca olanaklar:

• Spor Aktiviteleri:

Yoga, meditasyon, fitness, pilates, kangoo jumps ve bungee fly gibi çeşitli spor programları ile fiziksel sağlığı destekliyoruz.

• Beslenme ve Sağlık Programları:

Aralıklı oruç, ketojenik diyet, detoks ve eliminasyon programlarının yanı sıra, hastalıklarda beslenme programları da sunuyoruz. Her program, kişinin kan tahlilleri, vücut analizi ve doktor konsültasyonu ile kişiye özel olarak hazırlanıyor.

• Sağlıklı Beslenme Danışmanlığı:

Kan tahlili sonuçlarına göre hazırlanan kişiye özel beslenme listeleri ve paket programlarla, bireysel hedeflere uygun beslenme planları oluşturuyoruz.

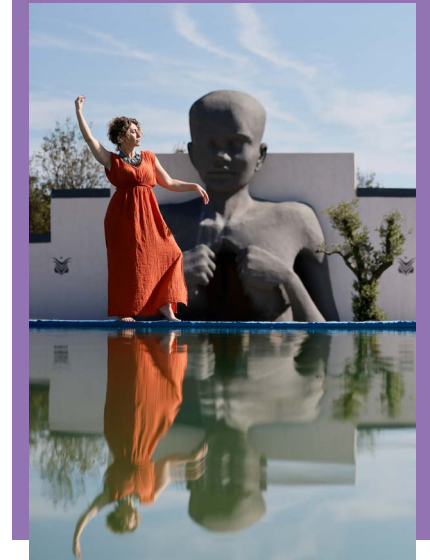
• Zayıflamaya Yardımcı Cihazlar:

Vücut analizine göre uygulanan çeşitli cihaz destekli zayıflama hizmetleri ile misafirlerimize yardımcı oluyoruz.

• Doğa İle İç İçe Bir Yaşam Alanı:

10 dönüm arazi üzerinde yer alan tesisimiz, doğal bir ortamda sağlıklı yaşam deneyimi sunmaktadır.

Bu olanakların tümü, misafirlerimize ruh beden ve zihin bütünlüğü, dengeli bir yaşam tarzı kazandırmayı hedefleyen bütüncül bir yaklaşımla sunulmaktadır.



Ne gibi programlarınız var? İçeriklerinden bahsedermisiniz?

Kamplarımız 2 günlük arınma programı, mindfully&yoga programı, detoks programları, aralıklı oruç programları, ketojenik program, Hunza dönüşüm programı, SPA terapi programlarından oluşmaktadır. Programlar, kişinin ihtiyaçlarına ve sağlık durumuna uygun olarak kişiselleştiriliyor her misafirimize doktor konsültasyonu yaparak onların sağlığını ön planda tutuyor ve kişiye özel yol haritaları sunuyoruz.

Konaklama imkânları nasıl?

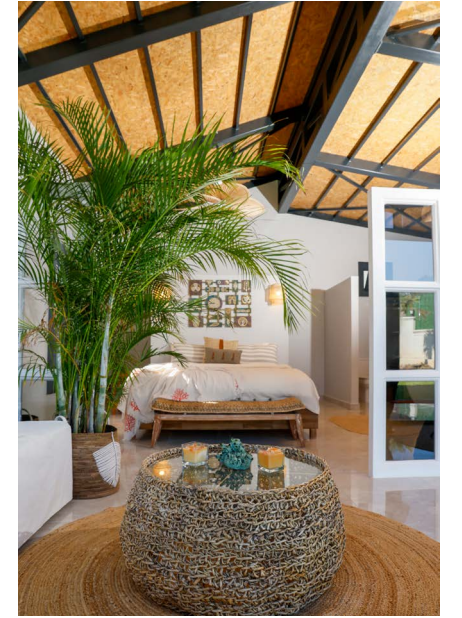
60 m2 odalarda özel tasarlanmış sürdürülebilirlik politikasına uygun VIP 12 odadan oluşmaktadır. Konaklama imkanlarımız, sağlıklı ve huzurlu bir yaşam tarzını destekleyici şekilde tasarlanmış olup, misafirlerimizin kendilerini evlerinde gibi hissetmeleri için özenle hazırlanmıştır.



Fiziki sağlığın yanı sıra, stres de maalesef toplumun çoğunda söz konusu... Hunza Camp Wellness Yaşam Merkezi'ne gelenler stres ile baş etmek için neler yapıyor?

Hunza Camp Wellness Yaşam Merkezi'nde misafirlerimizin stresle başa çıkma yöntemleri ile

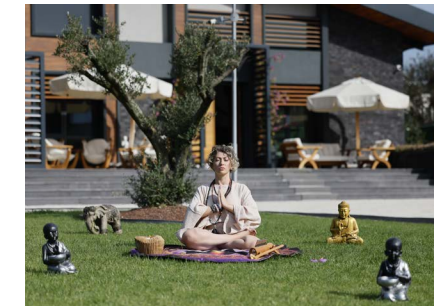
Tüm odalar, doğanın huzur verici atmosferini yansıtan doğal malzemelerle döşenmiş, bohem bir tasarıma sahiptir. Doğal ışık alan geniş pencereler, doğanın enerjisini odalara taşır. Misafirlerimizin zihinsel ve fiziksel rahatlığını desteklemek için sessiz ve huzurlu bir ortam sağlanmaktadır.



yardımcı olmak için çeşitli teknikler ve aktiviteler sunuyoruz. Modern yaşamın getirdiği stres ve kaygıları azaltmaya yönelik bütünsel bir yaklaşım benimsiyoruz.

Yoga ve Meditasyon Seansları:

Günlük yoga ve meditasyon seansları, zihni sakinleştirip, beden gevşemesini sağlamak için uzman rehberliğinde gerçekleştirilir. Özellikle meditasyon, zihinsel berraklık, odaklanma ve farkındalık geliştirmeye yönelik etkili bir araç olarak sunulmaktadır.



Nefes Terapisi:

Kontrollü nefes teknikleri ile

beden ve zihin üzerinde derin bir rahatlama sağlayan nefes terapileri uygulanır. Stres hormonlarını düşürmeye yardımcı olan bu teknikler, katılımcılara stresle başa çıkma konusunda güçlü bir beceri kazandırır.

Doğa Yürüyüşleri ve Açık Hava Aktiviteleri:

Bulunduğumuz konum itibarıyla doğanın içerisinde ve tesisimizde yapılan yürüyüşler aynı zamanda orman duşları stresin azalmasına katkıda bulunur. Doğanın huzur verici etkisiyle bedeni canlandıran bu aktiviteler, misafirlerimizin zihinsel olarak da yenilenmelerini sağlar.

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Egzersizleri:

Zihni, geçmişten ve gelecekte uzaklaştırarak "an"da kalmaya odaklanan mindfulness çalışmaları yapılır. Bu egzersizler, stresi azaltarak bireylerin kendilerini daha sakin ve dengede hissetmelerini sağlar.

Masaj ve SPA Terapileri:

Stres ve kas gerginliğini hafifletmek için çeşitli masaj seçenekleri sunuyoruz. Özel masaj teknikleri ve aromaterapi, derin bir gevşeme sağlar. SPA alanında yapılan terapiler, vücudu rahatlatırken, zihni de dinlendirir.

Sanat ve Müzik Terapisi:

Sanat ve müziğin rahatlatıcı etkisinden yararlanarak, yaratıcı ifadeye dayalı bu terapiler sunulmaktadır. Sanat ve müzikle içsel dünyalarını yansıtan misafirlerimiz, stresle başa çıkmada güçlü bir araç kazanırlar.

Doğa ile Bütünleşmiş Sessiz Alanlar:

Tesisin doğal yapısıyla uyumlu olarak, misafirlerimizin sessiz vakit geçirebilecekleri özel alanlar oluşturulmuştur. Bu alanlarda yapılan yalnız veya rehberli sessiz kalma egzersizleri, zihinsel dinginlik sağlar.

Bireysel ve Grup Danışmanlığı:

Yaşam koşulu eğitimlerimizden yararlanarak misafirlerimizin stresle başa çıkmalarına yardımcı olacak rehberlik ve danışmanlık hizmetleri sunulmaktadır. Stres yönetimi, hedef belirleme ve içsel huzur sağlama konularında bireysel veya grup seansları düzenlenir.

Bu aktiviteler ve terapiler, misafirlerimizin sadece fiziksel değil, zihinsel sağlığını da desteklemeyi amaçlıyor. Hunza Camp olarak, stresi azaltmaya yönelik bütüncül bir yaklaşım benimsiyor ve sağlıklı bir yaşam yolculuğunda misafirlerimize kapsamlı destek sunuyoruz.



Kişiyi Özel Beslenme Programları:

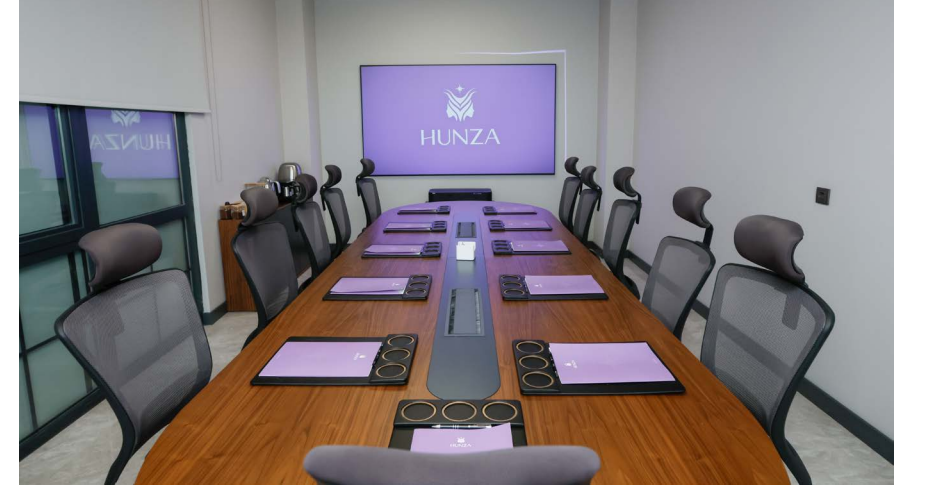
Her misafirin sağlık durumu, yaşam tarzı ve hedeflerine uygun olarak hazırlanan bireysel beslenme planları sunuyoruz. Kapsamlı vücut analizi, kan tahlilleri ve doktor konsültasyonu ile sağlanan veriler, kişiyi özel programların temelini oluşturuyor. Misafirlerin sağlıklı bir şekilde kilo vermelerini veya ideal kilolarını korumalarını sağlayacak şekilde özel diyetler oluşturuyoruz.

Fonksiyonel Beslenme Yaklaşımı:

Obezite, diyabet, tiroid problemleri gibi kronik sağlık sorunlarına sahip olanlar için fonksiyonel tıp prensiplerine göre beslenme planları hazırlıyoruz. Bu planlar, vücut sistemlerini dengelemeyi ve iyileştirmeyi amaçlar. Gıda intoleransı, alerji ve sindirim sorunları olanlar için eliminasyon diyetleri gibi hassasiyetleri dikkate alan programlar uyguluyoruz.

Detoks Programları:

Vücudu toksinlerden arındırmak ve sindirim sistemini dinlendirmek için taze sebze ve meyve suları, bitki çayları ve antioksidan yönünden zengin gıdalardan oluşan detoks programları sunuyoruz. Bu programlar, metabolizmayı hızlandırarak ve enerji seviyelerini artırarak misafirlerin kendilerini daha hafif ve enerjik hissetmelerine yardımcı oluyor.



Aralıklı Oruç (Intermittent Fasting):

Metabolizma hızını artırmak, kan şekeri dengelemek ve kilo yönetimini desteklemek amacıyla aralıklı oruç programları uyguluyoruz. Misafirin yaşam tarzına uygun şekilde belirlenen açlık-yemek pencereleriyle düzenli bir beslenme ritmi sağlanıyor.

Ketojenik Diyet Programı:

Karbonhidrat alımını azaltarak yağ yakımını hızlandırmaya yönelik ketojenik program sunuyoruz. Bu program, yağ oranını artırarak, vücudu ketozis durumuna sokmayı hedefler. Kan şekeri ve insülin seviyelerini dengeleyen bu diyet, özellikle yağ kaybını destekleyenler için uygun bir alternatiftir.

Doğal ve Yerel Gıdalarla Hazırlanan Yemekler:

Yüksek kalitede, yerel ve mevsimde temin edilen doğal ürünlerle hazırlanan yemekler, sağlıklı beslenme planlarının temelini oluşturuyor. Katkı maddesi içermeyen, besin değeri yüksek tarifler ile misafirlerimize dengeli ve sağlıklı bir beslenme deneyimi sunuyoruz.

Uzman Diyetisyen ve Beslenme Danışmanlığı:

Tesiste misafirlerimizin beslenme sürecini yakından takip eden diyetisyen bulunmaktadır. Bireysel diyet danışmanlığı, düzenli ölçümler ve motivasyon seansları ile misafirlerin hedeflerine ulaşmaları desteklenir. Danışmanlık hizmetimiz sayesinde, misafirlerimiz

bilinçli beslenme alışkanlıklarını yaşam tarzı haline getirmeyi öğreniyor.

Bilgilendirici Beslenme Atölyeleri:

Sağlıklı beslenme ve gıda hazırlığı ile ilgili bilgilendirici atölyeler düzenleyerek, misafirlerimize sağlıklı besinleri seçme ve hazırlama konusunda eğitim veriyoruz. Bu atölyelerde, pratik tarifler, doğru porsiyon kontrolü ve bilinçli tüketim gibi konularda bilgi paylaşımı yapıyoruz. Bu sağlıklı beslenme uygulamaları ile misafirlerimizin hem kısa vadede hem de uzun vadede sağlıklı bir yaşam sürmelerini ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları kazanmalarını hedefliyoruz.

Hunza Camp Wellness Yaşam Merkezi'ne kimler gelebilir?

Hunza Camp Wellness Yaşam Merkezi, sağlıklı yaşam tarzını benimsemek isteyen, fiziksel ve zihinsel olarak yenilenmeye ihtiyaç duyan herkese açıktır. Misafirlerimizin farklı ihtiyaç ve sağlık hedeflerine yönelik programlarımız olduğundan herkese hitap edebiliyoruz.



Açılalı henüz çok kısa bir süre oldu, şu ana kadar gelen misafirlerin geri dönüşleri nasıl?

Hunza Camp Wellness Yaşam Merkezi tam kapasite olarak 2025 Mayıs ayında hizmete girecek. Şu anda eski Hunza Camp'ta bulunan tüm hizmetler ve glütensiz - şekerli kafemizle hizmet vermekteyiz. Kısa bir süre içinde misafirlerimizden oldukça olumlu geri dönüşler aldık. Misafirlerimiz, hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarına katkıda bulunan deneyimler yaşadıklarını belirtiyorlar.

Burada sağlıklı beslenme ile ilgili neler yapılıyor? Biraz bahsedebilir misiniz?

Hunza Camp Wellness Yaşam Merkezi'nde sağlıklı beslenme, misafirlerimizin yaşam kalitesini artırmaya ve bedensel sağlığı desteklemeye odaklanarak kapsamlı bir şekilde ele alınıyor. Beslenme programlarımız, kişiyi özel analizler ve bilimsel yaklaşımlarla hazırlanarak herkesin ihtiyaçlarına uygun hale getiriliyor.

