

外國人流行去detox旅行，私人養生度假村The Palms Retreat由曾於香港定居多年的David及Susan開設。兩人請來專業團隊，經理Ron是有超過三十年經驗的認證資深健康顧問、健身及瑜伽教練，又與著名健體公司Amrita合作，住客的活動及膳食都是度身訂造，並非求其飲幾杯果汁就算。Banyan Tree級數resort也有同類型的療程，不過這裡至少平一半。

療程分輕鬆健瘦和清爽排毒兩種，前者純粹飲新鮮蔬果及有機香料製作的飲品，後者較輕鬆自由，可以正常進食。David強調所有活動都不是強制性，通常一天有晨操、一小時免費按摩、瑜伽及冥想等，自由時間可以游泳或安排出外觀光，任住客安排。民宿潔淨企理，設備如免費Wi-Fi、藍牙播放器等都有齊。共有十個單位，每個單位有三幢雙人villa，六人更可以包起整個單位。一個價已包所有食宿接送，想減肥或調理身體，值得試試。



整個單位有三幢住宿villa、客飯廳、泳池及涼亭，用作按摩及冥想等活動。



酒店環境清幽，一樹一木都是自然生長，在此休養都幾放鬆。



特製飲品加入了不少超級食物，如杞子、瑪卡、可及蜜蜂花粉等，對身體有益又唔算難飲。

邊旅行 邊養生

由教練Ron研發的Kickstart Your Day運動，動作簡單，但由頭至腳大部分肌肉都得到伸展，做完勁精神。



The Palms Retreat

地址：Plailaem Soi 6, 59/64 Moo 5 Tambol Bophut 電話：+66-9-4579-5065

房價：每人每晚\$1,930起（包酒店內活動及食宿），第二位入住者獲65折折扣，至少入住三晚

網址：www.thepalms-retreat.com

額外付費活動包括參觀有機農場及烹飪班、椰油廠及銀器等工場，全是Ron的朋友，一般旅行團一定唔會去。