



Cool
Spa

Wellness
Menu



WATER FASTING PROGRAM

NATURAL REJUVENATION OF THE BODY OCCURS THROUGH FASTING FOR AN ENTIRE DAY WHILE STAYING HYDRATED WITH WATER CREATING A CONDUCIVE ENVIRONMENT FOR ELIMINATION OF AGING CELLS AND PROMOTING CELLULAR RENEWAL. THIS PRACTICE NOT ONLY ADDRESSES GASTROINTESTINAL ISSUES, OBESITY AND THE AFFECTS OF HIGH-FAT DIETS BUT ALSO SUPPORTS OVERALL HEALTH AND VITALITY.

THE PROGRAMS RANGE FROM 3 TO 5 DAYS, TAILORED TO MEET THE SPECIFIC NEEDS OF EACH INDIVIDUAL.

PRICE | 3 DAYS: THB 30,000++
4 DAYS: THB 41,000++
5 DAYS: THB 48,000++

	3 DAYS	4 DAYS	5 DAYS
<i>PHYSICAL ANALYSIS CONSULTATION</i>	1	1	1
<i>YOGA</i>	1	2	2
<i>COLON HYDROTHERAPY</i>	1	1	2
<i>STRETCHING THERAPY</i>	1	1	1
<i>AROMATIC THAI OIL MASSAGE</i>	1	1	1
<i>IV DRIP (IMMUNE BOOSTER)</i>	1	1	1
<i>THAI BOXING</i>	1	1	1
<i>SOUND HEALING</i>	1	1	1
<i>HERBAL BURNING</i>	1	1	2
<i>FLOWER ART CLASS</i>	-	1	1
<i>ANTIOXIDANT GREEN TEA SCRUB</i>	-	1	1
<i>INDIAN HEAD MASSAGE</i>	-	-	1
<i>FRESH FRUIT</i>	1	1	1
<i>HERBAL DRINK</i>	7	10	13
<i>DAILY STEAM</i>	✓	✓	✓
<i>DAILY WELLNESS MINIBAR</i>	✓	✓	✓
<i>DAILY INFUSED WATER</i>	✓	✓	✓

PROGRAM ITINERARY

DAY 1

7AM
7.30AM
2PM

WAKE UP
MORNING YOGA
AROMATIC THAI OIL MASSAGE (60 MINS)

DAY 2

7AM
8AM
2PM

WAKE UP
COLON HYDROTHERAPY
IV DRIP IMMUNE BOOSTER

DAY 3

7AM
7.30AM
12AM
2PM
2.30PM

WAKE UP
THAI BOXING
FRESH FRUIT (END OF 3 DAYS' PROGRAM)
HERBAL BURNING
SOUND HEALING

DAY 4

7AM
7.30AM
12PM
2PM
2.30PM

WAKE UP
MORNING YOGA
FRESH FRUIT (END OF 4 DAYS' PROGRAM)
FLOWER ART CLASS
ANTIOXIDANT GREEN TEA SCRUB

DAY 5

7AM
7.30AM
12PM
2PM

WAKE UP
COLON HYDROTHERAPY
FRESH FRUIT (END OF 5 DAYS' PROGRAM)
INDIAN HEAD MASSAGE (60 MINS)

HEALTHY MEALS



HEALTHY MEALS

CHOOSE ONE DISH FOR LUNCH AND DINNER FROM EACH

APPETIZER

PHUKET HU-CHAIR SALAD WITH TIGER PRAWNS

สลัดฮูแช่กั้งลายเสือภูเก็ต

CUCUMBER SMOKED SALMON ROLLS WITH CREAMY AVOCADO

ปลาแซลมอนรมควันม้วนด้วยแตงกวาและซอสอโวคาโด

MANGO GROUPER SALAD WITH ZESTY LIME VINAIGRETTE

สลัดปลาเก๋ายำมะม่วงสุก

AVOCADO SHRIMP SALAD WITH ITALIAN DRESSING

สลัดกุ้งพร้อมอโวคาโด

GRILLED CHIMICHURRI CHICKEN AVOCADO SALAD

สลัดสะโพกไก่ย่างซอสมิซุริ

PRAWN AND QUINOA SALAD WITH HASS AVOCADO

สลัดกุ้งกับเมล็ดข้าวควินัวเสิร์ฟพร้อมอโวคาโดสด

SPICY PAPAYA AND YELLOW MANGO SALAD WITH SALMON

ส้มตำมะละกอปลาแซลมอนนึ่งใส่มะม่วงสุก

CREAM OF MUSHROOM SOUP

ซूपครีมเห็ด

FRESH SMOKED SALMON WRAP

ปอเปี๊ยะปลาแซลมอนรมควัน

ASSORTED STEAMED TOFU

เต้าหู้นึ่งรวมมิตร

MAIN COURSE

PAN FRIED TIGER PRAWNS WITH FENNEL LEAVES, GARLIC, QUINOA RICE,
GRILLED BROCCOLI & ASPARAGUS
กุ้งลายเสือทอดใบยี่หระ
ผักโขมย่าง

STEAMED SALMON WITH SOY SAUCE, MIXED GREEN SALAD & QUINOA RICE
ปลาแซลมอนนึ่งซีอิ๊ว
สลัดผักโขม

SLOW COOKED CHICKEN BREAST
WITH GRILLED CAULIFLOWER ASPARAGUS & SMASHED POTATOES
อกไก่อบ
กะหล่ำปลีย่าง
มันฝรั่งบด

ROASTED SPICY CHICKEN THIGHS WITH AROMATIZED RICE, BROCCOLI,
CAULIFLOWER & OYSTER SAUCE
สะโพกไก่อบสมุนไพร
กะหล่ำปลีย่าง

MISO BUTTER SNAPPER WITH BROCCOLI & QUINOA RICE
ปลากระพงย่างซอสตาเจียวญี่ปุ่น
ผักโขมย่าง

ROASTED SALMON TIKKA STEAK
ปลาแซลมอนย่างซอสเครื่องเทศอินเดีย
สเต็กปลาแซลมอน

FRIED BROWN RICE WITH GROUPER
ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผัดปลาเก๋าน้ำมันงา
ปลาเก๋าย่าง

PHAD THAI WITH ASSORTED VEGETABLES
ผัดไทยผักรวม
ผัดไทย

BAKED GROUPER FILLET
เนื้อปลาเก๋าย่างซีอิ๊ว
ปลาเก๋าย่าง

CRAB MEAT & ASPARAGUS BAKED WITH RICOTTA
เนื้อปูอบชีสรีคอตต้า
ปูอบชีส

DESSERT

YOGURT PANNA COTTA WITH APPLE CRUMBLE

พานาคอตต้าโยเกิร์ต และแอปเปิ้ลครีมบิล

AVOCADO CHEESECAKE WITH YOGHURT

ชีสเค้กอโวคาโด และโยเกิร์ตธรรมชาติ

OATS & SESAME BANANA CAKE

เค้กกล้วยหอมงาดำ

HEALTHY PUMPKIN SPICED CAKE

เค้กฟักทองเครื่องเทศ

TODDY PALM CARROT CAKE

เค้กลูกตาลแครอท

CRISPY HONEY YELLOW & PAPAYA ROLL

โรลมะม่วงสุกกับมะละกอในแป้งฟิลโลอบกรอบ

ASSORTED FRESH FRUIT WITH MIXED BERRY

ผลไม้รวมมิตรเสิร์ฟพร้อมวงผึ้งสด

HONEY BANANA FLAMBE

กล้วยหอมทรงเรือ

STRAWBERRY PANNA COTTA

สตอเบอร์รี่พานาคอตต้า

HEALTHY JUICE

GREEN JUICE

GREEN COS, CUCUMBER, LEMONS, GREEN APPLE & KIWI

ช่วยล้างสารพิษในร่างกาย, ป้องกันโรคมะเร็ง

CLEANSE JUICE

CARROT, CORIANDER & LIME

ต้านอนุมูลอิสระ, บำรุงหัวใจ, ลดคอเลสเตอรอล

ENERGY JUICE

CELERY, CUCUMBER, CARROT, GREEN APPLE & PINEAPPLE JUICE

กระตุ้นระบบเผาผลาญ, บำรุงผิว, ลดความดันโลหิต

VITALITY JUICE

BEETROOT, GINGER, GREEN APPLE & MINT

กระตุ้นระบบการย่อย, ต้านอนุมูลอิสระ, บำรุงสมอง



Sri panwa

PHUKET



@SRIPANWA

@BABABEACHCLUB