



## **PSYCHODIETETYCZNY PROGRAM REDUKCJI OTYŁOŚCI I PRZYWRACANIA ZDROWIA**

### **W OPARCIU O PROGRAM ZDROWOTNY**

**DR OTTO HORAKA 4xO**

**( odkwaszanie, oczyszczanie, odżywianie,  
odchudzanie)**

**Psychodietetyka to połączenie działań psychologicznych i dietetycznych, których celem jest skuteczne wprowadzenie i utrzymanie zdrowego sposobu odżywiania i stylu życia.**

Psychodietetyk powie Ci nie tylko to co należy robić aby poprawić sylwetę, ale także jak to zrobić by utrzymać efekt. Psychodietetyk, wykorzystując narzędzia psychologiczne, wspiera wszystkich, którzy potrzebują wzmocnienia i motywacji do zmiany nawyków żywieniowych.

Dieta, nawet ta skrojona na miarę, jest tylko chwilową zmianą, która prędzej czy później kończy się efektem jo-jo i powrotem do starych nawyków. Złe nawyki to tylko wierzchołek góry lodowej. Pod jej powierzchnią kryje się sposób myślenia, nastawienie, różne emocje i potrzeby. Zmiana sposobu myślenia i stosunku do jedzenia są o wiele ważniejsze i skuteczniejsze niż przestrzeganie nawet najlepszej diety. Nadprogramowe kilogramy to tylko symptom stanu Twojego ciała i umysłu. nierozwiązane problemy, bariery psychologiczne a także brak równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie skutecznie rozregulowały Twój organizm i zainicjowały procesy chorobotwórcze w tym także proces zaburzeń odżywiania. Pamiętaj każdy proces , w tym także redukcji wagi, zaczyna się w głowie.

**W Psychodietetycznym Programie Redukcji Otyłości łączymy psychodietetykę z elementami Certyfikowanego Programu Zdrowotnego Dr. Otto Horaka.**

**Połączenie wiedzy z tych dwóch obszarów daje gwarancję przwyrócenia właściwych funkcji metabolicznych w organizmie, ukierunkowanie działania na trwałą zmianę złych nawyków żywieniowych a także utrwalenie celu jakim jest zdrowy styl życia.**

## **Zapraszamy na 7 dniowe wczasy terapeutyczne.**

Program rekomendowany jest nie tylko osobom z nadwagą ale wszystkim tym, którzy troszczą się o swoje zdrowie. Polega w swojej prostocie na przywróceniu równowagi psychiczno-fizjologicznej w organizmie. Główną zasadą kuracji jest wspieranie organizmu, nadanie mu nowych kompetencji aby odblokowany psychologicznie, odkwaszony, oczyszczony z toksyn, odchudzony z tłuszczu wycieralnego i komórkowo odżywiony, mógł samodzielnie wrócić do optymalnych parametrów funkcjonowania.

Zajęcia prowadzi certyfikowany psychodietetyk.

### **W pakiecie zapewniamy;**

#### **I. Diagnostykę metaboliczną:**

Analiza składu ciała.

Pomiar równowagi kwasowo-zasadowej.

#### **II. Wykłady z zakresu psychologii odżywiania:**

Typologia stylów odżywiania.

Błędne koło odchudzania.

Podział zachowań odżywiania.

#### **III. Konsultacje dietetyczne:**

Opracowanie spersonalizowanego profilu dietetycznego.

Opracowanie spersonalizowanej dietoterapii.

Stała opieka psychodietetyka.

Kuracja 4 x 0 dr Otto Horaka ( opcjonalnie).

#### **IV. Zabiegi relaksacyjne:**

Basen solankowy z masażami podwodnymi.

Jacuzzi.

Sauna infrared.

Morsowanie.

Nordic walking.

Wieczorki taneczne.

Kąpiele leśne.

## **Ponadto polecamy zabiegi dodatkowo płatne do wyboru:**

### **1. Zabiegi z zakresu balneologii i balneoterapii:**

- Kąpiel perełkowa z magnezem.
- Masaż podwodny automatyczny.
- Kąpiel borowinowa w zawieszynie.

### **2. Zabiegi z zakresu fizykoterapii.**

- Laser wysokoenergetyczny.
- Komora hiperbaryczna.

### **3. Zabiegi z zakresu masażu:**

- Masaż terapeutyczny częściowy.
- Masaż terapeutyczny całego ciała.
- Masaż rozluźniający.

### **4. Zabiegi z zakresu kosmetologii:**

- Essence of Asia.
- Skin breath.
- Sensitive skin.
- Wodospad złota.
- Zastrzyk młodości.
- Japoński lifting twarzy.

### **5. Sesje i konsultacje psychoterapeutyczne.**

### **6. Pakiet wycieczek fakultatywnych oraz imprez kulturalnych w zależności od zainteresowań.**

**Cena 1300 zł za pobyt 7 dniowy od osoby w pokoju dwuosobowym.**

Istnieje możliwość wykupienia noclegów w pokojach jednoosobowych za dopłatą.

***Informacji udziela recepcja Hotelu Mir-Jan\*\*\*SPA***

***lub pod tel. 74 8 146 339, 516 006 646, 578917844***

***e-mail: mirjan@pnet.pl www.hotelmirjan.pl***

***Serdecznie zapraszamy***