

NIEDZIELA :

- 13.00-14.00 obiad
- 14.00-14.30 przydział pokoi, rozpakowanie
- 14.30-18.00 BADANIA- WEGA TEST + BIOREZONANS
- 18.00-18.30 kolacja
- 18.30-22.00 C.D. BADAŃ (ok. 1/2 godz. na osobę, czyli 14 osób w niedzielę)

Osoby czekające na badanie mogą porozglądać się po hotelu, odpocząć po podróży, pójść na basen, do sauny. Oczywiście zrobię listę, żeby każdy wiedział, o której ma badanie.

Ramowy plan dnia (od poniedziałku do czwartku)

- 7.00 pobudka
- 7.15 szkl. ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej
- 7.25-8.00 ważenie w poniedz. i piątek; wtorek, środa, czwartek - gimnastyka
- 8.00 szkl. ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej,
potem kawa z przyprawami (dla tych co bez kawy rano nie żyją) lub herbata
(najlepiej zielona lub owocowa)
- 8.10-8.30 śniadanie
- 8.30-9.00 czas wolny
- 9.00 szkl. ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej
- 9.10-10.30 zajęcia ruchowe (marsz z kijami, gimnastyka w wodzie, itd., itp)
- 10.30 szkl. ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej
- 10.40-11,30 czas wolny- odpoczywamy
- 11.30-12.00 WYKŁAD O ZDROWYM ODŻYWIANIU (codziennie inny temat) + czas na
zjedzenie owoców
- 12.00-13.00 WARSZTATY ZDROWEGO GOTOWANIA- np. przygotowanie zdrowych
surówek
- 13.00-13.10 szkl. ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej
- 13.20-14.00 obiad
- 14.00-14.30 czas wolny-odpoczywamy
- 14.30 szkl. ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej
- 14.40-16.00 ZAJĘCIA RUCHOWE
- 16.00-16.15 zielony sok
- 16.15-17.00 czas wolny-odpoczywamy
- 17.00-18.00 WYKŁAD
- 18.00 szkl. ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej
- 18.15-18.45 kolacja
- 18.45-22.00 czas wolny- można wtedy zrobić dodatkowe badania, porozmawiać z kimś
indywidualnie

PIĄTEK :

- do 11. 30 j.w.
- 11.30-12.00 podsumowanie turnusu, pytania
- 12.00-13.00 czas na pakowanie
- 13.00-13.10 szkl. ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej
- 13.20-14.00 obiad
- 14.00 WYJAZD