



TURNUS OCZYSZCZAJĄCO- ODCHUDZAJĄCY

(Z DIETĄ OCZYSZCZAJĄCĄ WZBOGACONĄ O IMMUNOREGULATORY I ANTYOKSYDANTY)

Proponujemy wyjątkowy turnus zdrowotny z dietą opartą na warzywach, owocach, ziołach, produktach z mąk z pełnego przemiału, soczewicy, olejach zimno tłoczonych, produktach z mleka sfermentowanego itd. Dieta ta zalecana jest w szczególności dla osób z chorobami tarczycy, układu krążenia, z problemami jelitowymi, z zaburzonym metabolizmem (nadwaga, otyłość), a także po zabiegach operacyjnych oraz przebytych chorobach wirusowych (w tym COVID-19).

Co zapewniamy podczas pobytu 7 dniowego?

- 6 noclegów w pokojach dwuosobowych standard
- 3 posiłki dziennie w formie pełnowartościowej diety, wzbogaconej o produkty antyoksydacyjne, mające działanie immunomodulujące (odbudowują florę bakteryjną jelit)
- codziennie świeżo wyciskane soki z owoców i warzyw, woda mineralna
- 3 zabiegi w komorze normobarycznej/ hiperbarycznej tlenowej
- 3 kąpiele perełkowe magnezowo-siarkowe
- 3 razy gimnastyka kręgosłupowo-oddechowa
- 3 razy gimnastyka na basenie
- 2 razy gimnastyka (brzucha, ud, pośladków na piłce)
- 2 razy godzinny marsz po lesie
- 1 konsultacja z dietetykiem
- 2 razy analiza składu ciała i pomiar równowagi kwasowo-zasadowej
- wykład z zakresu żywienia i profilaktyki zdrowotnej
- dla chętnych codzienne morsowanie w górskiej rzece.

Cena za pobyt 2400 zł/os. (dopłata do pokoju jednoosobowego- 600zł)

DODATKOWE ATRAKCJE DO BEZPŁATNEGO KORZYSTANIA NA MIEJSCU

basen z wodą solankową o temperaturze 30°C , wanna z hydromasażem z wodą solankową o temperaturze 35°C,
sauna infrared , sala ćwiczeń i fitness, bilard

Ponadto zachęcamy do korzystania za dodatkową opłatą z zabiegów kosmetycznych na twarz i ciało oraz rehabilitacyjnych: laseroterapii, elektroterapii, światłoterapii, zimną plazmą, masaży oraz relaksu w saunie suchej i parowej, kąpiele i okłady borowinowe.

**Bliższych informacji na temat pobytu udziela organizator turnusu
tel. 578 917 844- pani Ewa.**