

„ Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo,
ale żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu i zdrowego odżywiania „

Warsztaty zdrowia 2017

Leczenie żywieniem w Rabce Zdrój

„ Ciało i ducha ratować żywieniem „, dr Ewa Dąbrowska

Najważniejszym surowcem naturalnym stosowanym w leczeniu Uzdrowisku Rabka Zdrój są solanki jodowo-bromowe o **stężeniach należących do najwyższych w Europie**.

Mineralne wody lecznicze w swym składzie zawierają dużą ilość naturalnego jodu.

Dziedzilla - 4,70 mg/l, Hanna - 4,60 mg/l, Szczawa I 1,90 mg/l.

Woda lecznicza z ujęcia „ Rabka 18 „ zawiera m.in. **Lit /Li /- 8,32 mg** w 1 dm

Lekarz, prof. Julian Aleksandrowicz pisze; „Gdy udaje się podnieść poziom **litu** w organizmie powyżej 7-mg/l, objawy zaburzeń emocjonalnych w postaci depresji lub agresji znikają. „Badania w Japonii przeprowadzone w 2011 roku wskazują na to, że występujący w wodzie w naturalnych stężeniach **lit** może **zwiększać średnią życia ludzi**.

Pierwiastki i minerały występujące w Rabczańskich wodach bardzo sprzyjają i wspomagają leczenie żywieniem. Kąpiele solankowe zalecane są m.in. przy zaburzeniach metabolicznych.

Program pobytu z edukacją zdrowotną i aktywnością ruchową

Dzień pierwszy

*13.00 - Przyjazd do Rabki Zdrój, zakwaterowanie

*14.00 obiad owocowo – warzywny, oczyszczający

*15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może dwa a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień drugi

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

*10.00 czas na edukację; „**Dieta owocowo – warzywna alternatywa w leczeniu „**

*14.00 obiad warzywno - owocowy

*15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może dwa a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień trzeci

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

* 9.15 czas na edukację – „ **Leczenie uzdrowiskowe „**

* 10.00 czas na wędrówkę – **wędrujemy do źródła „ Pocieszna woda „**

*14.00 obiad warzywno - owocowy

*15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe

*18.00 kolacja – bufet szwedzki.

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może dwa a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień czwarty

- * 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki
- * 9.15 czas na edukację - „ **Zasady żywienia w chorobach metabolicznych** „
- * 10.00 czas na wędrówkę – **Wzgórze Bania i Królewska Góra** –
- * 14.00 obiad warzywno - owocowy
- * 15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe
- * 18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może dwa a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień piąty

- * 7.30. poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki
- * 9.15 czas na edukację - „ **Właściwe łączenie pokarmów** „
- * 10.00 czas na wędrówkę – „ **Powrót do przeszłości** „ **SKANSEN KOLEJNICTWA**
- * 14.00 obiad warzywno – owocowy
- * 15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe
- * 18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może dwa a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień szósty

- * 7.30 poranny spacer z kijkami .do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki
- * 9.15 czas na edukację - „ **Młody umysł w każdym wieku** „, neuropsychologia
- * 10.00 czas na wycieczkę – „**Moje miasto Wadowice** – tam się wszystko zaczęło
- * 14.00 obiad warzywno – owocowy
- * 15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe
- * 18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może dwa a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień siódmy

- * 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki
- * 9.30 czas na wędrówkę – **Bacówka na Maciejowej**
- * 13.30 obiad warzywno - owocowy
- * 15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe
- * 18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może dwa a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień ósmy

- * 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki
- * 9.15 czas na edukację - „ **Człowiek jest lekarstwem dla Człowieka** „
- * 10.00 czas na wędrówkę – **Wzgórze Grzebień**
- * 13.30 obiad warzywno - owocowy
- * 15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe
- * 18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może dwa a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień dziewiąty

- * 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
 - * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki
 - * 9.15 czas na edukację - „ **Jesteśmy tym co jemy** „
 - * 10.00 czas na wędrówkę – Wzgórze Grzebień
 - * 13.30 obiad warzywno - owocowy
 - * 15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe
 - * 18.00 kolacja – bufet szwedzki
- Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może dwa a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień dziesiąty

- * 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
 - * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki
 - * 9.15 czas na edukację - „ **Żywnie w zdrowiu i chorobie wg zaleceń klinicznych** „
 - * 10.00 czas na wędrówkę – spacerkiem po Rabce Zdrój
 - * 13.30 obiad warzywno - owocowy
 - * 15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe jodowo - bromowe
 - * 18.00 kolacja – bufet szwedzki
- Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków a może dwa a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień jedenasty

- * 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

Zakończenie warsztatów zdrowia – Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość

Turnus poprowadzą;

Zbigniew Kuśnierz – wykłady i wędrówki, Małgorzata Radwan – pokarm dla ciała
lek. med. Janusz Wyrwański – pulmonolog / Żywiec / wykłady on-line