

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

Warsztaty Zdrowia

ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBIE

wg. ZALECEŃ KLINICZNYCH oraz zawartych w książce
„ CIAŁO I DUCHA RATOWAĆ ŻYWIENIEM „ dr Ewy Dąbrowskiej



w Uzdrawisku Polanica – Zdrój
20. - 30.04.2020

Polanica - Zdrój miasto - ogród, które swym niepowtarzalnym klimatem i urokiem zachwyci każdego. Jej specyficzne położenie sprawia, iż lata są ciepłe, a zimy niezbyt srogie, a okoliczne zalesione wzgórza dodatkowo wpływają łagodząco na klimat.

"O lesie mówi się, że jest wielkim sprzymierzeńcem wód leczniczych, który wspólnie z nimi wspomaga proces uzdrawiania. Duże zasoby leśne w okolicach kurortu dają najlepszą gwarancję stałych i wydajnych źródeł.

No dobrze, ale skąd biorą się jej specyficzne właściwości? Krystaliczna czystość to efekt powolnego przesączania się wody przez naturalny filtr skalny. W czasie tej żmudnej wędrówki woda rozpuszcza minerały zawarte w skałach, nabierając przy tym ich właściwości – staje się mineralna! Dodatkowo z wrzącego wnętrza ziemi ulatnia się dwutlenek węgla, który w sposób naturalny nagazowuje wodę. Tak powstają polanickie szczawy. Chlubą Uzdrawiska jest Park Zdrojowy

Cel: w ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH

Dzień pierwszy 20.04.2020 /poniedziałek/ Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

*13.00 Przyjazd Słuchaczy

*14.00 obiad z barem sałatkowo-surówkowym

*15.00 Spacerkiem po Polanicy Zdrój z przewodnikiem

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

czas na relaks kąpiele w Słonecznych Termach

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień drugi 21.04.2020 / wtorek / Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Parku Zdrojowego – polanicki niedźwiadek

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

*10.00 wędrujemy szlakiem polanickiego niedźwiadka do Przełęczy Piekiełko

*14.00 obiad z barem sałatkowo-surówkowym

czas na relaks

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień trzeci 22.04.2020 (środa) Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Parku Zdrojowego - polanicki niedźwiadek

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

* 9.30 czas na wędrowkę szlakiem – Wzgórze Szczytnik – w gościnie u Misjonarzy św. Rodziny, powrót pociągiem do Polanicy Zdrój

*14.00 obiad z barem sałatkowo-surówkowym

*18.00 kolacja – bufet szwedzki.

czas na relaks kąpiele w Słonecznych Termach

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień czwarty 23.04.2020 (czwartek) Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Parku Zdrojowego - polanicki niedźwiadek

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

* 9.30 czas na wędrowkę – Wzgórze Maryi – szlakiem serduszkowym

*14.00 obiad z barem sałatkowo-surówkowym

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień piąty 24.04.2020 (piątek) Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

*7.30 poranny spacer z kijkami do Parku Zdrojowego - polanicki niedźwiadek

*8.30 śniadanie – bufet szwedzki

*9.30 czas na wycieczkę – labirynt Błędne Skały, Szczeliniec Wielki, w drodze powrotnej; Wambierzyce – Sanktuarium MB Królowej Rodzin

*18.00 obiadowa kolacja

czas na relaks kąpiele w Słonecznych Termach

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień szósty 25.04.2020 (sobota) Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Parku Zdrojowego - polanicki niedźwiadek

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

* 10.00 czas na wyprawę po złoto – Złoty Stok to miasteczko u podnóża

Gór Złotych, zejdziemy do podziemi kopalni złota, powrót kolejką

* 14.00 obiad z barem sałatkowo-surówkowym

* 15.00 czas na wędrówkę - szlakiem serduszkowym wokół Polanicy Zdrój,
Co to za szlak ? Wyznaczony został przez polanickich lekarzy aby wszystkich zachęcić do ruchu, a oznaczony został w formie czerwonych serduszek

* 18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień siódmy 26.04.2020 (Dzień Pański) Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Parku Zdrojowego - polanicki niedźwiadek

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

* 10.00 czas na pokarm dla Ducha

* 14.00 obiad z barem sałatkowo surówkowym – sałatkowym

czas na relaks

* 18.00 kolacja

czas na relaks kąpiele w Słonecznych Termach

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień ósmy 27.04.2020 (poniedziałek) Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Parku Zdrojowego - polanicki niedźwiadek

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

* 10.00 czas na wycieczkę do Międzygórza – wjeżdżamy autokarem na

Górze Igliczną - Sanktuarium Matki Bożej Śnieżnej Przyczyna Naszej Radości,

pod względem geograficznym – punkt widokowy na Masyw Śnieżnika

oraz miejsce pielgrzymek do Matki Bożej Śnieżnej, powrót – schodzimy pieszo

szlakiem do Międzygórza, po drodze; Muzeum Bajek, Wodospad Wilczki

* 15.00 obiad z barem sałatkowo-surówkowym

* 18.30 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień dziewiąty 28.04.2020 (wtorek) Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

* 7.30. poranny spacer z kijkami do Parku Zdrojowego - polanicki niedźwiadek

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

* 10.00 czas na pokarm dla ducha

* 13.00 obiad z barem sałatkowo – surówkowym

* 14.00 czas na wycieczkę pociągiem – do Kudowy Zdrój, w programie;

Kaplica czaszek w Czermnej, Muzeum Zabawek, Altana Miłości,

* 19.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień dziesiąty 29.04.2020 (środa) Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

* 7.30 poranny spacer z kijkami do Parku Zdrojowego - polanicki niedźwiadek

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki

* 10.00 czas na wędrowkę po Uzdrowisku Polanica Zdrój

* 14.00 obiad z barem sałatkowo – surówkowym

* 18.00 kolacja – bufet szwedzki

czas na relaks kąpiele w Słonecznych Termach

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej a znajdziesz Przyjaciela ...

Dzień jedenasty 30.04.2020 (czwartek) Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość

7.30 poranny spacer z kijkami do Parku Zdrojowego - polanicki niedźwiadek

8.30 śniadanie – bufet szwedzki

⑩ przygotowujemy prowiant na drogę powrotną, herbatę do termosu,

⑩ 10.00 ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW ZDROWIA

Dziękujemy !

Małgorzata Radwan Zbigniew Kuśnierz



Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

Prowadzenie;

Małgorzata Radwan – żywienie / pokarm dla ciała /

Certyfikat Collegium Medicum Uniwersytet Jagielloński w Krakowie;

„ Zasady żywienia w cukrzycy, otyłości i innych chorobach metabolicznych „

DietaPro komputerowy program żywieniowy – licencja nr 1571E/05 UJ w Krakowie

Zbigniew Kuśnierz – wykłady i wędrowki górskie

Geriatryka i opieka długoterminowa, Żywienie w zdrowiu i chorobie oraz

Psychogeriatryka z elementami neuropsychologii

Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytet Jagielloński

Janusz Wyrwalski – lekarz – pulmonolog, wykłady on-line

Koszty wynoszą; 995zł (zakwaterowanie i wyżywienie, edukacja) dodatkowo płatne

opłata uzdrowska 3,50zł dziennie, kąpiele w Słonecznych Termach – 10zł,

Park Narodowy Gór Stołowych – 5zł, Kaplica Czaszek Czermna -5zł,

Kopalnia Złota – 15zł, wynajem autokaru; Błędne Skały i Szczeliniec – 700zł oraz

Międzygórze – 500zł, Złoty Stok – kopalnia złota - 500zł

zakwaterowanie; Villa„LAURA„,ul. Krasińskiego 8, 57-320 Polanica Zdrój

www.warsztatyzdrowia.pl zbigniew.kusnierz@onet.eu tel. 607870790