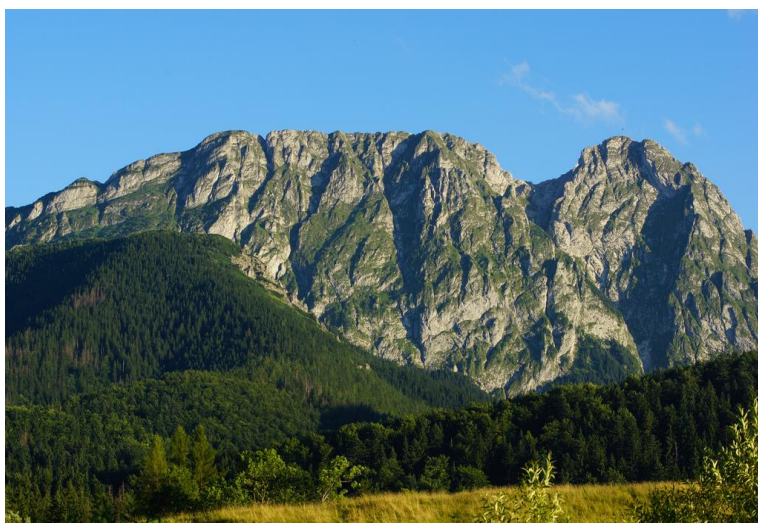


„ Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo
ale żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu i zdrowego odżywiania „

Warsztaty Zdrowia

ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBIĘ

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



ZAKOPANE – to wyjątkowe miejsce. Chyba w żadnym innym kraju trudno dostępna miejscowość nie została okrzyknięta jedną z jego stolic. Stało się to za sprawą najwybitniejszych postaci nieistniejącego formalnie państwa, które właśnie tu mogły się spotykać, dyskutować i tworzyć... Wycieczki w Tatry uwieczniane w dziełach literackich i na obrazach, stały się obowiązkowym punktem programu przyjezdnych...

Z przewodnika „ Zakopane i Tatry Polskie „

Zakopane
1.03. – 11.03.2020

Dzień pierwszy 01.03.2020 /Dzień Pański / Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość !

10.00 – 12.00 przyjazd i zakwaterowanie w Domu Księży Sercanów przy
ul. Gimnazjalnej 6. / 300 m od Dworca PKP /

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno - owocowy

15.0 czas na spacer po Krupówkach

18.0 kolacja – bufet szwedzki

19.00 czas na relaks w Aquaparku na Antałówce

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień drugi 02.03.2020 /poniedziałek / Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość

8.00 poranny spacer z kijkami - po Równi Krupowej Dolnej i Górnej

8.45 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno - owocowy

10.00 spotkanie w Centrum Edukacji Przyrodniczej Tatrzńskiego PN.

11.00 wjazd kolejką PKL na Gubałówkę, spacer Butorowy Wierch

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień trzeci 03.03.2020 / wtorek / Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość

8.00 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej

8.45 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany

9.30 czas na wędrówkę z kijkami – Dolina Białego i Strążyskiej

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

18.00 kolacja – bufet szwedzki

19.00 czas na relaks w Aquaparku na Antałówce

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej... a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień czwarty 04.03.2020 /środa / Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość

8.00 poranny spacer z kijkami – po Równi Krupowej Dolnej i Górnej

8.45 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno – owocowy

9.30 czas na wędrówkę z kijkami na Kalatówki i Kondratową,

po drodze przystanek w Pustelni Brata Alberta

14.00 obiad - przed wypijamy sok warzywno – owocowy

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień piaty 05.03.2020 / czwartek / Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość

8.00 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej

8.45 śniadanie –bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno – owocowy

9.30 czas na kulig do Morskiego Oka

18.00 obiadokolacja - przed wypijamy sok warzywno - owocowy

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej... a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień szósty 06.03.2020 / piątek / Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość

8.00 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej

8.45 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno – owocowy

9.30 czas na wędrowkę do Doliny Kościeliskiej, Smreczyński Staw,
Schronisko na Polanie Ornak

17.00 obiadokolacja - przed wypijamy sok warzywno - owocowy

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej... a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień siódmy 07.03.2020 /sobota/ Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość

8.00 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej

8.45 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno - owocowy

9.30 czas na wędrowkę z kijkami Polana Rusinowa oraz Sanktuarium
Matki Bożej Jaworzyńskiej Królowej Tatr

14.30 obiad - przed wypijamy sok warzywno owocowy

18.30 kolacja – bufet szwedzki

20.00 czas na relaks w Aquaparku na Antałówce

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej... a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień ósmy 08.03.2020 /Dzień Pański/ Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość

8.00 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej

8.45 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany.

9.30 czas na Kasprowy Wierch – kolejką PKL

14.00 obiad - przed wypijamy sok warzywno – owocowy

17.00 kolacja – bufet szwedzki *

Czas na Koncert z okazji Dnia Kobiet w Willi ATMA
Karola Szymanowskiego

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej... a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień dziewiąty 09.03.2020 / poniedziałek/ Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość

8.00 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej

8.45 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno owocowy

9.30 czas na spotkanie w domu Jana Kasprowicza na Harendzie oraz
w Sanktuarium MB Cudownego Medalika na Olczy

14.00 obiad - przed wypijamy sok warzywno - owocowy

18.00 kolacja – bufet szwedzki

20.00 czas na relaks w Aquaparku na Antałówce

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej... a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień dziesiąty 10.03.2020 /wtorek /Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość

8.00 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej

8.45 śniadanie bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno – owocowy

9.30 czas na wędrowkę; Schronisko na Polanie Chochołowskiej

17.00 obiadokolacja – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej... a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień jedenasty 11.03.2020 / środa / Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość
8.00 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej
8.45 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno - owocowy

Zakończenie warsztatów zdrowia – powrót do domu

Dziękujemy !

Warsztaty zdrowia poprowadzą;

Małgorzata Radwan – żywienie – pokarm dla ciała

Pani Małgorzata posiada Certyfikat Collegium Medicum UJ w Krakowie w zakresie;
„Zasady żywienia w cukrzycy, otyłości i innych chorobach metabolicznych,,

DietiaPro – komputerowy program żywieniowy – licencja nr 157E/05/UJ Kraków

Zbigniew Kuśnierz – pogadanki i wędrówki górskie

Żywienie w zdrowiu i chorobie oraz Psychogeriatrya z elementami neuropsychologii
Medyczne Centrum Kształcenie Podyplomowe UJ w Krakowie

Koszt pobytu; 1.050zł / zakwaterowanie, wyżywienie, edukacja zdrowotna,
wędrówki górskie i prowadzenie warsztatów zdrowia /

Dodatkowo płatne: wstępy do Tatrzańskiego PN i na termy,
opłata miejscowa 2zł dziennie, przejazdy busem na szlaki, kolejka PKL,
Edukacja zdrowotna podczas wędrówek na tatrzańskich szlakach

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



Zapraszamy !

Zbigniew Kuśnierz

www. warsztatyzdrowia.pl tel. 607870790, 695147879

zbigniew.kusnierz@onet.eu

KONTO; 34 1240 5149 1111 0010 8770 7312. Małgorzata Radwan

