

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

WIEDZA > ZROZUMIENIE > DZIAŁANIE

„Całe życie jest szkołą„

Jan Amos – Komeński

2022

Warsztaty zdrowia

ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBY



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

01.04. - 11.04.2022 12.04. - 22.04.2022 23.04. - 03.05.2022

18.10. - 28.10.2022 05.11. - 15.11.2022

10 – dniowe turnusy w Rabce Zdrój - „morze w górach„

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

*Kąpiele solankowe są zalecane przy zaburzeniach metabolicznych,
nerwicach, bezsenności, stanach wyczerpania nerwowego, wzmocnieniu
odporności, alergii skórnej i pokarmowej a zawarty w wodzie LIT*

*„ pierwiastek życia „, który w śladowych ilościach wywiera wpływ na strukturę i
funkcje mózgu oraz zachowanie ludzi*



.prof. Julian Aleksandrowicz

*Program pobytu z edukacją zdrowotną,
kuracja żywieniem, wodą leczniczą, aktywnością ruchową z
ćwiczeniem orientacji przestrzennej, odporność społeczna*

Dzień pierwszy *Liczy się każdy dzień a czas to...miłość !*

- *15.00 - Przyjazd do Rabki Zdrój, zakwaterowanie w O.W. „ANIA,,
 - *17.00 obiadokolacja z barem sałatkowo – surówkowym /do wyboru dwa zestawy
 - *18.00 czas na spacer po Parku Zdrojowym – inhalacje przy Tężniach
- Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień drugi *Liczy się każdy dzień a czas to...miłość !*

- * 7.30 poranny spacer do kapliczek szlakiem kard. Adama Sapiechy
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
- *10.00 czas na edukację;,, **Leczenie uzdrowiskowe** ,,
- *11.00 czas na spacer po Parku Zdrojowym – *zajęcia z orientacji przestrzennej !*
- *13.30 obiad z barem sałatkowo – surówkowym / do wyboru dwa zestawy/
- *15.00 czas na zabiegi – **kąpiele solankowe** *lub medytacja w ruchu* *
- *18.00 kolacja – bufet szwedzki
- *19.00 czas na dobry film !

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień trzeci *Liczy się każdy dzień a czas to...miłość !*

- 7.30 poranny spacer do kapliczek szlakiem kard. Adama Sapiechy
- 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
- 9.30 czas na wędrówkę – wędrujemy do **źródełka** **Pocieszna woda**
- podczas wędrówki edukacja; Dieta owocowo – warzywna, alternatywa w leczeniu
- *13.30 obiad z barem sałatkowo – surówkowym / do wyboru dwa zestawy/
- *15.00 czas na zabiegi – **kąpiele solankowe** *lub medytacja w ruchu* *
- *18.00 kolacja – bufet szwedzki.

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień czwarty *Liczy się każdy dzień a czas to...miłość !*

- * 7.30. poranny spacer do kapliczek szlakiem kard. Adama Sapiechy
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
- * 9.30 czas na powrót do .. **historii Rabki Zdrój** – Muzeum im. Wł. Orkana
- *13.30 obiad z barem sałatkowo – surówkowym /do wyboru dwa zestawy/
- *15.00 czas na zabiegi – **kąpiele solankowe** *lub medytacja w ruchu* *
- *18.00 kolacja – bufet szwedzki
- *19.00 czas na dobry film !

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień piąty *Liczy się każdy dzień a czas to...miłość !*

- * 7.30 poranny spacer do kapliczek szlakiem kard. Adama Sapiechy
- * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
- *9.30 czas na wędrówkę – **Wzgórze Bania i Królewska Góra,**

w Czasie wędrówki edukacja; „ Żywienie w zdrowiu i chorobie „

*13.30 obiad z barem sałatkowo – surówkowym / do wyboru dwa zestawy/

*15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe *lub medytacja w ruchu* *

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień szósty *Liczy się każdy dzień a czas to...miłość !*

* 7.30 poranny spacer do kapliczek szlakiem kard. Adama Sapiechy

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

• 9.30 czas na wędrówkę – szlakiem Kardynała Adama Sapiechy

*13.30 obiad z barem sałatkowo – surówkowym / do wyboru dwa zestawy/

15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe *lub medytacja w ruchu* *

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

*19.00 czas na dobry film !

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień siódmy *Liczy się każdy dzień a czas to miłość !*

* 7.30 poranny spacer do kapliczek szlakiem kard. Adama Sapiechy

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

• 10.00 czas na wycieczkę; do przeszłości 30.000 lat wstecz !

Jaskinia Obłazowa – Rezerwat Przełom Białki, Gorący Potok Termy

*18.30 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień ósmy *Liczy się każdy dzień a czas to...miłość !*

* 7.30 poranny spacer do kapliczek szlakiem kard. Adama Sapiechy

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

*9.30 czas na wędrówkę – ścieżka edukacyjna wokół Wzgórza Krzywoń

*13.30 obiad z barem sałatkowo – surówkowym / do wyboru dwa zestawy/

15.00 czas na zabiegi – kąpiele solankowe *lub medytacja w ruchu* *

*18.00 kolacja – bufet szwedzki

*19.30 czas na dobry film ! Oglądamy na świeżym powietrzu a parasolki pod ręką !

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień dziewiąty *Liczy się każdy dzień a czas to...miłość !*

* 7.30 poranny spacer do kapliczek szlakiem kard. Adama Sapiechy

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

* 9.30 czas na wycieczkę do Zakopanego a w programie;

spacer do Doliny Białego drogą pod Reglami, przystanek Krupówki !

*18.30 obiadokolacja z barem sałatkowo – surówkowym/do wyboru dwa zestawy

Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !

Dzień dziesiąty *Liczy się każdy dzień a czas to miłość !*

- * 7.30 poranny spacer do kapliczek szlakiem kard. Adama Sapiechy
 - * 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka
 - * 10.00 czas na wędrówkę – **Bacówka na Maciejowej /852 mnpm/**
 - * 13.30 obiad z barem sałatkowo – surówkowym / do wyboru dwa zestawy /
 - 15.00 czas na zabiegi – **kąpiele solankowe lub medytacja w ruchu***
 - * 18.00 kolacja – bufet szwedzki
- Przed pójściem na spoczynek tysiąc kroków albo dwa a znajdziesz Przyjaciela !



Dzień jedenasty *Liczy się każdy dzień a czas to...miłość !*

- 7.30 poranny spacer z kijkami do Tężni w Parku Zdrojowym / inhalacje /
- 8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

Zakończenie warsztatów zdrowia

Dziękujemy

Chodzenie – najprostszy i najbardziej dostępny środek, możliwy do przyjęcia dla ludzi w każdym wieku... Rytmiczne ściskanie i rozluźnianie pozwalają odżywiać tkankę chrząstkową i ścięgnowe wiązania kręgosłupa... G.P. Małachow

**medytacja w ruchu – z opowiadania Paulo Coelho „ Być jak płynąca rzeka „*

Koszt pobytu; 1100 zł (w cenie zakwaterowanie, wyżywienie, edukacja, prowadzenie warsztatów zdrowia, dodatkowo odpłatnie; kąpiele,bilety wstępu)

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

Zbigniew Kuśnierz – wykłady i wędrówki piesze

Geriatrya i opieka długoterminowa, Żywienie w zdrowiu i chorobie oraz
Psychogeriatrya z elementami neuropsychologii Uniwersytet Jagielloński

Janusz Wyrwalski – lekarz pulmonolog, wykłady on-line

Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

zbigniew.kusnierz@onet.eu tel.607870790, 695147879 www.warsztatyzdrowia.pl
KONTO; 63 1240 5149 1111 0010 9894 9866 Małgorzata Radwan



