

„ 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



w Muszynie Zdrój

26.08. - 05.09.2022 oraz 06.09. - 16.09.2022

*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 !

*16.00 - *Przyjazd i zakwaterowanie;*

*17.00 obiadokolacja z barem sałatkowym, przed wypijamy sok warzywno-owocowy

*18.00 czas na spacer; poznajemy topografię urokliwego miejsca;

Rynek Muszyny, kościół pw. św. Józefa oraz Ratusz

* rozpoczynamy kurację leczniczą wodą przy źródle „Grunwald„ **

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 z kijkami do źródła wody leczniczej „ Józef,

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

* 9.30 czas na powrót do źródła; historia Państwa Muszyńskiego i Uzdrowiska

* spacer na półwysep Zapopradzie – Ogrody Sensoryczne

*13.30 obiad warzywno – owocowy z barem sałatkowym lub wegetariański

*15.00 czas na edukację; „ Kuracja żywieniem warzywno - owocowym,,
wykład dr Ewy Dąbrowskiej – on-line

*17.30 kolacja – bufet szwedzki

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 z kijkami do źródła wody leczniczej „ Józef „

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

* 9.30 czas na spacer z edukacją – **Odporność naturalna organizmu**
szlakiem wód mineralnych / Mofeta /

*13.30 obiad warzywno – owocowy z barem sałatkowym lub wegetariański

*15.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

*17.30 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 z kijkami do źródła wody leczniczej „ Józef,,

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

* 9.30 czas na spacer; **Zapopradzie - zajęcia z orientacji przestrzennej**

*13.30 obiad warzywno – owocowy z barem sałatkowym lub wegetariański

*15.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

*17.30 kolacja – bufet szwedzki

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 z kijkami do źródła wody leczniczej „ Józef,,

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

*9.30 czas na wycieczkę **Doliną Popradu do Starego Sącza**

w drodze powrotnej przystanek Piwniczna Zdrój

*17.00 obiadokolacja – warzywna lub wegetariańska z barem sałatkowym
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 z kijkami do źródła wody leczniczej „ Józef,,
 - 8.30 śniadanie – bufet szwedzki -przed wypijamy zakwas buraczany i sok
 - 9.30 czas na wędrówkę do Schroniska Bacówka nad Wierchomlą

*14.00 obiad warzywno – owocowy z barem sałatkowym lub wegetariański

*15.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

*17.30 kolacja – bufet szwedzki

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 z kijkami do źródła wody leczniczej „ Józef,,

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

* 9.30 czas na pokarm dla Ducha – spotkanie w Ogrodzie Biblijnym

*13.30 obiad warzywno – owocowy z barem sałatkowym lub wegetariański

*15.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

*17.30 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 z kijkami do źródła wody leczniczej „ Józef,,

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

* 9.30 czas na wycieczkę do Krynicy – m.in.; wjazd kolejką na Jaworzynę

*17.00 obiadokolacja – warzywna lub wegetariańska z barem sałatkowym

*18.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

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 z kijkami do źródła wody leczniczej „ Józef,,

* 8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

*9.30 czas na wędrówkę – Wzgórze Malnik / punkt widokowy /

*13.30 obiad warzywno – owocowy z barem sałatkowym lub wegetariański

*15.00 czas dla relaks - *medytacja w ruchu*

*17.30 kolacja – bufet szwedzki

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 z kijkami do źródła wody leczniczej „ Józef,,

8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

* 9.30 czas na spacer – *utrwalamy miejsce naszego pobytu w Muszynie Zdrój*

*13.30 obiad warzywno – owocowy z barem sałatkowym lub wegetariański

*15.00 czas na relaks lub *medytacja w ruchu*

*17.30 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 źródelka wody leczniczej „ Józef „

8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok

zakończenie Warsztatów Zdrowia

Dziękujemy !

Józef jest w 0,19% szczawą wodorowęglanowo-wapniowo-magnezową (HCO₃-Ca-Mg) Dzięki niskiej zawartości sodu, a wysokiej zawartości magnezu i wapnia, woda z ujęcia *Józef* zalecana jest dla uzupełnienia niedoborów wyżej wymienionych pierwiastków oraz w profilaktyce nadciśnienia tętniczego.....

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

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

Edukacja zdrowotna – podczas wycieczek i spacerów, zakres tematyczny m.in.;

Żywnienie w zdrowiu i chorobie, Odporność społeczna, Psychogeriatra.....

Uwaga ! Program pobytu jest propozycją, która będzie uwzględniać warunki pogodowe ale też propozycje i dyspozycyjność Słuchaczy.

Koszt pobytu; 1.300 zł w cenie zakwaterowanie i wyżywienie, prowadzenie warsztatów zdrowia, dodatkowo płatne wstępy, przejazdy i opłata miejscowa,

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 górskie

Geriatra, Żywnienie w zdrowiu i chorobie oraz Psychogeriatra, UJ Kraków

Janusz Wyrwalski – lekarz – pulmonolog, wykład on-line

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

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

KONTO; 63 1240 5149 1111 0010 9894 9866 Małgorzata Radwan

WARSZTATY ZDROWIA – REHABILITACJA, WYPOCZYNEK I EDUKACJA ZDROWOTNA