,, Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo
ale żadne lekarstwo nie zastąpi 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

Zakopane

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 ,,

01.03 - 11.03.2022 12.03. – 22.03.2022

Dzień pierwszy Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość !
15.00 – 16.00 przyjazd i zakwaterowanie w Domu Księży Sercanów przy ul. Gimnazjalnej 6. / 300 m od Dworca PKP /
17.00 obiadokolacja – przed wypijamy sok warzywno - owocowy
19.00 czas na relaks w Gorącym Potoku w Szaflarach - TERMY
Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej…a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień drugi Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość
7.30 poranny spacer z kijkami - po Równi Krupowej Dolnej i Górnej
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno - owocowy
10.00 czas na pokarm dla Ducha
11.00 spacer na Pęksowy Brzysk, Drewniany Kościółek, Krupówki
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 Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość
7.30 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany
9.30 czas na edukację w Centrum Edukacji Przyrodniczej TPN
spacer pod Gubałówkę, wjazd kolejką na górną stację
14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy
18.00 kolacja – bufet szwedzki
19.00 czas na relaks w Gorącym Potoku w Szaflarach - TERMY
Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej… a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień czwarty Liczy się każdy dzień a czas to … miłość
7.30 poranny spacer z kijkami – po Równi Krupowej Dolnej i Górnej
8.30 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 Liczy się każdy dzień a czas to … miłość
7.30 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej
8.30śniadanie –bufet szwedzki, wypijamy sok warzwywno – owocowy
10.00 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 Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość
7.30 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno - owocowy
10.00 czas na wędrówkę Drogą pod Reglami do Strążyskiej
14.00 obiad - przed wypijamy sok warzywno owocowy
18.00 kolacja – bufet szwedzki
19.00 czas na relaks w Gorącym Potoku w Szaflarach - TERMY
Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej… a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień siódmy Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość
7.30 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno – owocowy
10.00 czas na wędrówkę do Doliny Kościeliskiej, Smreczyński Staw, Schronisko na Polanie Ornak
17.00 obiadokolacja - przed wypijamy sok warzywno - owocowyi
Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej… a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień ósmy sobota / Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość
7.30 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany.
10.00 czas na Kasprowy Wierch – kolejką PKL
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 dziewiąty Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość
7.30 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzwywno 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
19.00 czas na relaks w Gorącym Potoku w Szaflarach - TERMY
Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej… a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień dziesiąty Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość
7.30 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej
8.30 śniadanie bufet szwedzki, wypijamy sok warzwywno – owocowy
9.30 czas na wędrówkę; 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 Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość
7.30 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej Dolnej i Górnej
8.30 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 Psychogeriatria z elementami neuropsychologii
Medyczne Centrum Kształcenie Podyplomowe UJ w Krakowie

Koszt pobytu; 1.350 zł / 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 !

www. warsztatyzdrowia.pl tel. 607870790, 695147879
mail; zbigniew.kusnierz@onet.eu
KONTO; 63 1240 5149 1111 0010 9894 9866 MAŁGORZATA RADWAN
WARSZTATY ZDROWIA – REHABILITACJA, WYPOCZYNEK I EDUKACJA ZDROWOTNA