

„ 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„

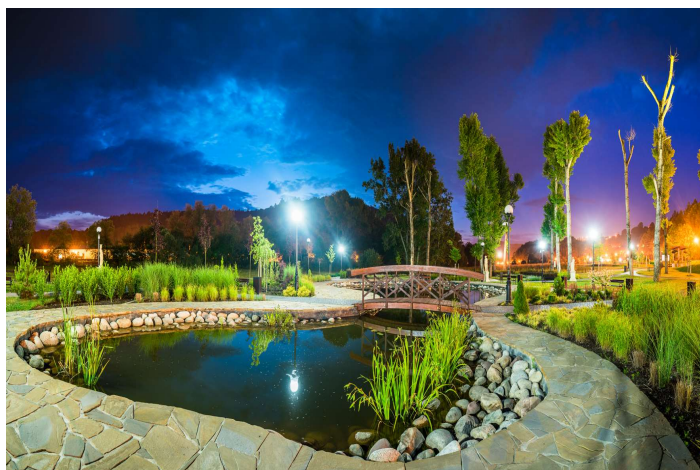
Jan Amos – Komeński

2023

## 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

12.04. - 22.04.2023    30.08. - 06.09.2023 /8-dniowy  
07.09. - 17.09.2023    12.10. - 22.10.2023

*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**

\*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 wędrowkę 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 wędrowkę – 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 źródła wody leczniczej „ Józef „

8.30 śniadanie – bufet szwedzki – przed wypijamy zakwas buraczany i sok  
zakończenie Warsztatów Zdrowia

*Dziękujemy !*

*Grunwald* potocznie nazywana *Wodą spod Krzyża*, znajduje się w Muszynie przy ulicy Grunwaldzkiej, w odległości ok. 400 m od kościoła parafialnego pw. św. Józefa, w kierunku Powroźnika. Źródło jest jednym z najdawniej znanych w Muszynie. Już w 1878 r. słynny uczony, profesor chemii Uniwersytetu Jagiellońskiego, Karol Olszewski, badał skład chemiczny pochodzącej z niego wody mineralnej. Źródło wypływa ze zbocza doliny Muszynki. Udostępniona woda to w 0,31% szczawa wodorowęglanowo-wapniowo-magnezowa (HCO<sub>3</sub>-Ca-Mg).

- *\*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; 1.400 zł w cenie zakwaterowanie i wyżywienie, prowadzenie warsztatów zdrowia, dodatkowo płatne wstępy, przejazdy i opłata miejscowa,

*\*cena może ulec zmianie o wskaźnik inflacji !*

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](mailto:zbigniew.kusnierz@onet.eu) [www.warsztatyzdrowia.pl](http://www.warsztatyzdrowia.pl) tel. 607870790  
KONTO; 63 1240 5149 1111 0010 9894 9866 Małgorzata Radwan  
WARSZTATY ZDROWIA – REHABILITACJA, WYPOCZYNEK I EDUKACJA ZDROWOTNA