

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

2024

## Warsztaty Zdrowia

### ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBIĘ

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 „

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

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

14.00 – 15.00 przyjazd i zakwaterowanie w Domu Księży Sercanów przy ul. Gimnazjalnej 6. / 300 m od Dworca PKP /

16.30 obiadokolacja – przed wypijamy sok warzywno - owocowy

19.00 czas na relaks w Aqapark na Antałówce

*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

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno - owocowy

10.00 spacer na Pęksowy Brzysk, Drewniany Kościółek, Krupówki

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

*\*czas na relaks lub medytacja w ruchu*

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

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

*\*czas na relaks lub medytacja w ruchu*

18.00 kolacja – bufet szwedzki

19.00 czas na relaks TERMY Antałówka

*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

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno – owocowy

9.30 czas na wędrowkę z kijkami na Kalatówki i Kondratową,

po drodze przystanek w Pustelni Brata Alberta

14.00 obiad - przed wypijamy sok warzywno – owocowy

*\*czas na relaks lub medytacja w ruchu*

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

8.30 śniadanie –bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno – owocowy

9.30 czas na wycieczkę do Morskiego Oka

17.00 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

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

*\*czas na relaks lub medytacja w ruchu*

18.00 kolacja – bufet szwedzki

19.00 czas na relaks TERMY Antałówka

*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

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno – owocowy

10.00 czas na wędrówkę do Bacówki Kuźnice – Bulwarami Słowackiego

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

7.30 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej

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

10.00 czas na wędrówkę do Doliny Kościeliskiej, *Schronisko Ornak*

17.00 obiadokolacja - przed wypijamy sok warzywno – owocowy

*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

8.30 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

*\*czas na relaks lub medytacja w ruchu*

18.00 kolacja – bufet szwedzki

19.00 czas na relaks w Gorącym Potoku w Szaflarach - TERMY

Dzień dziesiąty Liczy się każdy dzień a czas to ...miłość

7.30 poranny spacer z kijkami po Równi Krupowej

8.30 śniadanie bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno – 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

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok warzywno - owocowy

## Zakończenie warsztatów zdrowia

*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 Psychogeriatra z elementami neuropsychologii  
Medyczne Centrum Kształcenie Podyplomowe UJ w Krakowie

*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 „  
Edukacja zdrowotna – podczas wycieczek i spacerów, zakres tematyczny m.in. ;  
Żywienie w zdrowiu i chorobie, Odporność społeczną, Psychogeriatra.....*

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



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

**Koszt pobytu; 1.650 zł** / zakwaterowanie, wyżywienie, edukacja zdrowotna, wędrówki górskie i prowadzenie warsztatów /plus płatne: wstępy i przejazdy, opłata miejscowa ....

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

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

KONTO; 63 1240 5149 1111 0010 9894 9866 MAŁGORZATA RADWAN

WARSZTATY ZDROWIA – REHABILITACJA, WYPOCZYNEK I EDUKACJA ZDROWOTNA