

**WILLA „SIEDLIKO” BIAŁKA TATRZAŃSKA**

**Ul. Środkowa 278**

**Tel. 887 505 115**

### **Zapraszamy na Wczasy Zdrowotno-Oczyszczające**

Wczasy Zdrowotno-Oczyszczające pomagają odnowić się biologicznie, oczyścić organizm, wzmocnić odporność, zgubić kilka kilogramów a Naszym mottem jest ;

**„ człowiek musi się ruszać, aby żyć”.**

Pragniemy, aby nasz dom był miejscem, gdzie młodzi i starsi, samotni, z rodzinami, zorganizowane grupy tu, w dogodnych warunkach lokalowych, w pięknej scenerii przyrody odnowili nie tylko ciało, ale i swoją duchowość. Chcielibyśmy, aby nasi wczasowicze wyjeżdżali stąd zdrowsi oraz przekonani, że warto wokół siebie tworzyć atmosferę życzliwości, uśmiechu i czuli się o kilka kilogramów mniej.

Położenie ośrodka zapewnia bliski kontakt z przyrodą, czyste powietrze i wodę oraz wspaniałe zaplecze rekreacyjne TERM BANIA.

#### **Ośrodek organizuje turnusy ;**

dla osób z nadwagą i otyłością prostą (bez powikłań zdrowotnych), podczas których:

- Uzyskasz trwałe spadki obwodów i wagi ciała
- Poprawisz kondycję i zyskasz świetne samopoczucie
- Zwiedzisz jeden z najpiękniejszych zakątków Podhala.

**Turnusy oparte są na diecie makrobiotycznej lub owocowo-warzywnej**, zajęciach rekreacyjnych na sali do ćwiczeń, w wodzie; Bani Ruskiej i Basenach Termalnych BANIA oraz w terenie ; dużo pieszych wycieczek , wyjazdów na rowerach, a zimą zajęcia na łyżwach, nartach biegowych i zjazdowych.

Ośrodek specjalizuje się w pobytach oczyszczających organizm z toksyn i kuracjach odchudzających. Wszystkie posiłki przygotowywane są bezpośrednio przed podaniem, produkty są oczyszczane ozonem z antybiotyków i wszelkich środków ochrony roślin. Zaletą tutejszej kuchni jest fakt, iż większość przetworów robiona jest na miejscu.

Kuracja polega na stosowaniu **DIETY OWOCOWO-Warzywnej, propagowanej w Polsce przez dr Ewę Dąbrowską lub DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ**, połączonej z aktywnością fizyczną.

Przyjacielska atmosfera tworzona przez właścicieli oraz dodatkowe atrakcje proponowane wczasowiczom, np. wieczorki muzyczne, posiadły góralskie, spotkania z ciekawymi ludźmi (dietetyk, psycholog, wizażysta) zapewniają gościom miły pobyt.

Dietę owocowo-warzywną zaleca się przy:

**Zaburzeniach metabolicznych:** nadwaga, nadciśnienie, cukrzyca, wysoki cholesterol, choroba wieńcowa.

**Zaburzeniach odporności:** alergie, astma, choroby autoimmunologiczne / gościec reumatoidalny, toczeń, sklerodermia, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, przewlekłe zapalenie wątroby.

**Chorobach zwyrodnieniowych:** choroba zwyrodnieniowa stawów, paradontoza, stłuszczenie wątroby, zaćma, wrzody trawienne, łuszczyca.

**Zaburzeniach czynnościowych:** zaparcia, zgaga, nerwica, jelito nadwrażliwe itp.

**Przeciwwskazania do diety owocowo-warzywnej:**

nadczynność tarczycy, okres ciąży i karmienia, ciężka depresja, ostra porfiria, stany po przeszczepie narządów, zaawansowany nowotwór, stany wyniszczenia, cukrzyca na insulinie, czynna gruźlica.

**Dieta śródziemnomorska**

Jest jedną z najbardziej urozmaiconych, najzdrowszych i najsmaczniejszych diet. Ostatnie badania potwierdziły, iż ludzie, którzy konsekwentnie przestrzegają zaleceń diety śródziemnomorskiej, żyją dłużej, niż inni Europejczycy. Podstawą tej diety są warzywa, owoce, białe mięso, oliwa z oliwek, ciemne pieczywo, makaron, ryż, kasze, czerwone wino. Potrawy przygotowywane są w wodzie i na parze, na ruszcie i grillu. Konsekwentne stosowanie się do zasad diety śródziemnomorskiej, pozwala skutecznie schudnąć, a potem bez trudu utrzymać pożądaną wagę. Zalecana jest przez lekarzy dla wszystkich, w szczególności dla osób z chorobami kardiologicznymi, jako sposób odżywiania się do końca życia oraz jako profilaktyka chorób nowotworowych.

**Po diecie podnosi się odporność organizmu, ustępują; stare zmiany zapalne, odkwaszenie i oczyszczenie, następuje spadek wagi ciała od 4-8kg a choroby zwyrodnieniowe cofają się, powraca radość, uśmiech i chęć do życia.**

**Przykładowy program pobytu tygodniowego (dieta owocowo-warzywna lub śródziemnomorska)**

**Sobota ;**

Przyjazd i Zakwaterowanie;

15. obiad

wizyta u pielęgniarki, pomiary masy ciała, pomiar poziomu cukru, pomiar ciśnienia, zakładanie dokumentacji

18. kolacja

Wieczór powitalny

**niedziela - piątek**

08:00 rozruch poranny,

08:30 -09.-śniadanie

9:30 – 13:30 wyjścia w góry z kijami lub zajęcia ruchowe (przy złej pogodzie)

13:30 - obiad

14:30 – 17:00 na przemian: basen, aqua aerobik, gimnastyka, zajęcia ruchowe,

18:00 - kolacja

20:00 - wieczór /spotkanie z dietetykiem, wykład na temat diet i zdrowego odżywiania / zajęcia własne, masaże (odpłatne) , zajęcia integracyjne,

**sobota**

08:15 rozruch poranny

09:00 śniadanie

10:00 wyjazd

Program jest zmieniany w zależności od potrzeb grup (organizowane są np. wycieczki w Tatry, do Zakopanego i na Słowację). W zimie dodatkową atrakcją jest będący w pobliżu (500m) KOMPLEKS Narciarski „KOTELNICA” z licznymi trasami zjazdowymi i biegowymi oraz lodowisko.

**W ramach opłaty za turnus zapewniamy:**

- zakwaterowanie w pokoju 1-, 2- lub 3- osobowym,
- śniadania, obiady i kolacje , napoje bez ograniczeń przez cały dzień,
- opiekę pielęgniarską w godzinach dyżuru,
- kontrolę ciśnienia krwi, pomiaru cukru itd.
- zajęcia ruchowe w terenie i na sali gimnastycznej z instruktorem,
- spacerzy nordic walking z instruktorem,
- wycieczki piesze i autokarowe z przewodnikiem,
- kąpiele w BANI RUSKIEJ z hydromasażem,
- zajęcia na basenie, aqua aerobik z instruktorem,
- wieczór mis tybetańskich,
- wykłady na temat zdrowego stylu życia, sposobów oczyszczania organizmu,
- wieczorki taneczne, posiady, ogniska,
- spotkania z ciekawymi ludźmi.

**Fakultatywnie:** badanie metodą bio rezonansu magnetycznego: VETA –Test, VOLL, EXPRESS na obecność w organizmie ludzkim; grzybów, drożdży, pasożytów, wirusów, bakterii, likwidacja patogenów i mikrobów.

**Koszt pobytu 1 osoby na 14-dniowym turnusie wynosi w zależności od rodzaju diety i miejsca zakwaterowania:**

**w pokoju 1- osobowym: 2100 zł**

**w pokoju 2- osobowym: 1580 zł**

**w pokoju 3-osobowym: 1480 zł.**

**Koszt pobytu 1 osoby na 7-dniowym turnusie wynosi:**

**w pokoju 1-osobowym: 1250 zł**

**w pokoju 2-osobowym: 980zł**

**w pokoju 3-osobowym: 880 zł**

**UWAGA:**

Na pobyt należy zabrać:

- Kartę informacyjną od lekarza /jeśli taka jest/
- buty do wędrowek górskich,
- kurtkę przeciwdeszczową,
- obuwie sportowe,
- mały plecak,
- strój sportowy do ćwiczeń,
- strój kąpielowy,
- czepek kąpielowy,
- klapki na basen,
- zimą odpowiedni ubiór na narty,
- dobry humor i pozytywne myślenie,

Gwarancją uczestnictwa w turnusie jest wpłata min.**30% zaliczki** na podany nr konta ;

**PHU SIEDLIKO 82 1160 2202 0000 0002 6643 3399**

**Szczegółowe informacje o turnusie i wolnych terminach pod nr tel. 887 505 115  
lub na stronie ;**

**[www.siedlisko-bialkatatrzenska.com](http://www.siedlisko-bialkatatrzenska.com)**