

Megújulás életmódtábor 2017.06.12-16

Balatonszabadi-fürdő

Program:

Hétfő:

Érkezés: reggel 6-tól

Közös reggeli-készítés (zabpelyhes gofri pirított diós datolyaszósszal, vegán csoki-krémmel, gyümölcssaláta)

Séta a Balaton partján

Mérések (vérnyomás, testtömeg-index, tüdőkapacitás, testsúly, oxigén- és vízháztartás-szint mérés)

Előadás: Magas vérnyomás gyakorlati megközelítésben: Mitől alakult ki, mivel lehet meggyógyulni és az egészségünket hosszú távon megtartani?

A tejről (egészséges-e vagy sem, alternatív tejek (kókusztej, rizstej, mandulatej, diótej, zabtej, hajdinatej, kukoricatej, máktej)

Közös ebédkészítés (póréhagymakrém-leves mandulatejszinnel, batátával, puffasztott amaranttal, puffasztott barnarizzsel, vegán burgonyapüré szójaszószban pirított füstölt tofuval, vegán cacikisalátával) Közben ötletbörze (Mitől lesznek finomak az egészséges ételek?)

Ebéd (előtte fél órával frissen facsart zöldséglé)

Séta

Előadás (folytatás): Magas vérnyomás betegség természetes gyógymódjai (hidroterápia, légző-gyakorlat, ételek, gyógyteák)

Vízibiciklizés ☺

Csendes pihenő (közben igény szerint masszáz, sóbedörzsölés, meleg májpakolás, arcpakolás, faszénkezelés, Biopton kezelés, narancsbőr-kezelés, paraffinos kézfürdő, Ceragem masszáz)

Közös vacsorakészítés

Vacsora

Séta/biciklizés, ping-pong

Filmvetítés (választható)

22.00 elcsendesedés

Kedd – vendégünk e napon Tóth Gábor élelmiszeripari mérnök

6.00. Ébresztő

6.15 Biciklizés a Balaton partján, ott közös torna, légző-gyakorlat, futás (aki bírja)

7.15. Zöldturmix

Közös reggeli-készítés (kókuszos mandulás zabpehely-kása meggyzósszal és aszaltszilva-zósszal, gyümölcs)

8.00. Reggeli

9.00 Séta/biciklizés

9.30 Leiki wellness-percek

10.00. Tóth Gábor: Előadás a metabolikus szindrómáról és cukorbetegségről, annak megelőzéséről, kezeléséről, testsúlycsökkentésről.

11.00 Közös ebédkészítés (diófasírt, reform tepsis burgonya kesu-majonézzel, paradicsomsaláta)

12.30 Ebéd

13.15 Séta

13.45. Csendes pihenő (közben Tóth Gáborral személyre szabott étrendi tanácsadás a leletek, a tünetek és a konzultáció alapján. A többieknek addig igény szerint masszáz, sóbedörzsölés, meleg májpakolás, arcpakolás, faszénkezelés, Biopton kezelés, narancsbőr-kezelés Ceragem masszáz)

17.00 Galériusz Gyógyfürdő (úszás, napozás, szauna)

19.00 Vacsora

Séta/biciklizés/ping-pong

Filmvetítés (választható)

22.00 elcsendesedés

Szerda

6.00. Ébresztő

6.15 Biciklizés a Balaton partján, ott közös torna, légző-gyakorlat, futás (aki bírja)

7.15. Zöldturmix

Közös reggeli-készítés (házi granola mandulatejjel, kókusztejjel, gyümölcssaláta)

8.00. Reggeli

9.00 Séta/biciklizés

9.30 Lelki wellness-percek

10.00. Előadás (bél tisztítás, méregtelenítés és annak összefüggése az immunrendszerrel és meglévő betegségeinkkel)

11.15 Közös ebédkészítés (csilis bab petrezselymes bulgurral, vegyes nyári saláta szójaszószban pirított napraforgóval)

12.30 Ebéd

13.30 Séta

14.30 Csendes pihenő (közben igény szerint masszáz, sóbedörzsölés, meleg májpakolás, arcpakolás, faszénkezelés, Biopton kezelés, narancsbőr-kezelés Ceragem masszáz)

16.00 Előadás a Balaton partján (nyersételek készítése, azok hasznossága), közben úszás, napozás, vízibiciklizés ☺

18.00 Közös vacsorakészítés

18.30 Vacsora

Séta/biciklizés/ ping-pong

Beszélgetés az aszalásról, annak előnyeiről, technikáiról

Filmvetítés (választható)

22.00 Elcsendesedés

Csütörtök

6.00. Ébresztő

6.15 Biciklizés a Balaton partján, ott közös torna, légző-gyakorlat, futás (aki bírja)

7.15. Zöldturmix

Közös reggeli-készítés (vegán túrógombóc édes kesutejföllel, diókrémmel, májkrémmel, gyümölcssaláta)

8.00. Reggeli

9.00 Séta/biciklizés

10.00 Lelki wellness-percek

10.30. Gyakorlati képzéssel egybekötött előadás a hidroterápiáról, masszázsról. Beszélgetés a befőzésről (alternatív lehetőségek, cukor és tartósítószer mentesen)

11.15 Közös ebédkészítés (rakott káposzta tofutejföllel, lilahagymás sárgarépas káposztasaláta tökmagolajjal)

12.30 ebéd

13.30 séta/biciklizés

14.30 csendes pihenő (közben igény szerint masszáz, sóbedörzsölés, meleg májpakolás, arcpakolás, faszénkezelés, Biopton kezelés, narancsbőr-kezelés Ceragem masszáz)

16.00 Előadás: Hús fogyasztás pro és kontra. Vegán ötletbörze

17.00 Galériusz gyógyfürdő

19.00 Vacsora

Séta/biciklizés/ ping-pong

Beszélgetés az aktuális kérdésekről szabadon

Filmvetítés (választható)

22.00 Elcsendesedés

Péntek

6.00. Ébresztő

6.15 Biciklizés a Balaton partján, ott közös torna, légző-gyakorlat, futás (aki bírja)

7.15. Zöldturmix

Közös reggeli-készítés (gyümölcsrizs karobos datolyaszósszal)

8.00. Reggeli

9.00 Séta/biciklizés

10.00 Lelki wellness-percek

10.30. Főzősuli, közben, közös ebédkészítés (pástétomok, kolbászkrém, vegaszír, kenyér, zöldségek)

12.00 Ebéd

13.00 Séta/biciklizés/ ping-pong

14.00 -18.00 Mérések, kezelések, közben személyes kérdések megbeszélése, személyre szabott receptúrák és teendők, felkészítés az otthoni életre
19.00 hazautazás

Az ételek és a programok igény szerint változhatnak.

Részvételi díj: 75.000 forint

Az ár tartalmazza:

- szállást
- teljes ellátást, (zöldturmixokat, reggelit, ebédet, vacsorát, gyógyteákat, zöldség- és gyümölcsleveket, étrend-kiegészítőket akinek szükséges)
- személyes tanácsadást Tóth Gábortól
- kezeléseket
- előadásokat
- bicikli, sporteszközök és vízibicikli használatát
- Ceragem masszázsságy és orvosi Bioptron lámpa használatát
- belépőket a gyógyfürdőbe

Várunk szeretettel!

**Bánfi Ibolya életmód- és táplálkozási tanácsadó
(06 20 944 7179)**