

Megújulás életmódtábor Balatonszabadi-fürdő

2017.09.18-22

Program:

Hétfő:

érkezés: reggel 8 órától

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

séta a Balaton partján

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

közös ebédkészítés (póréhagymakrém-leves mandulatejszinnel, puffasztott amaranttal, puffasztott barnarizzsel, vegán burgonyapüré szójaszószban pirított füstölt tofuval, vegán cacikisalátával)

ebéd

előadás: magas vérnyomás betegség és annak természetes gyógymódjai (hidroterápia, légző gyakorlat, gyógyteák)

csendes pihenő (közben igény szerint masszázs, arcpakolás, faszénkezelés, Biopton kezelés, narancsbőr-kezelés, paraffinos kézfürdő, agyagpakolás)

közös vacsorakészítés

vacsora

séta/biciklizés

filmvetítés (választható)

22.00 elcsendesedés

Kedd: Vendégünk: 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 lelki wellness-percek

10.00. Tóth Gábor előadása, majd személyes tanácsadás

11.15 közös ebédkészítés (diófasírt, reform tepsis burgonya kesu-majonézzel, paradicsomsaláta)

12.30 ebéd

13.30 séta, biciklizés

14.30 csendes pihenő (közben igény szerint masszázs, arcpakolás, faszénkezelés, Biopton kezelés, narancsbőr-kezelés, agyagpakolás, személyes tanácsadás folytatása)

16.00 vegán ötletbörze a Balaton partján, közben úszás, napozás ha jó idő lesz

18.00 közös vacsorakészítés

18.30 vacsora

séta

beszélgetés a befőzésről (alternatív lehetőségek, cukor és tartósítószer mentesen)

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. zöldségturmix

közös reggeli-készítés (granola mandulatejjel, kókusztejjel, gyümölcssaláta)

8.00. reggeli

9.00 séta/biciklizés

10.00 lelki wellness-percek

10.30. előadás a cukorbetegségről, annak megelőzéséről, kezeléséről (étrend, gyógyteák, hidroterápia)

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

12.30 ebéd

13.30 séta/biciklizés

14.30 csendes pihenő (közben igény szerint masszázs, arcpakolás, faszénkezelés, Biopton kezelés, narancsbőr-kezelés, agyagpakolás)

16.00 előadás a Balaton partján (nyersételek készítése, azok hasznossága), közben úszás, napozás, jó idő esetén

18.00 közös vacsorakészítés

18.30 vacsora

séta/biciklizés

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, mákkrémmel, gyümölcssaláta)

8.00. reggeli

9.00 séta/biciklizés

10.00 lelki wellness-percek

10.30. előadás a méregtelenítésről, annak immunrendszerrel való összefüggéseiről, majd gyakorlati képzéssel egybekötött előadás a hidroterápiáról, masszázsról

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 masszázs, arcpakolás, faszénkezelés, Biopton kezelés, narancsbőr-kezelés, agyagpakolás)

16.00 előadás a Balaton partján (húsfogyasztás pro és kontra), közben úszás, napozás

18.00 közös vacsorakészítés

18.30 vacsora

séta

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, kolbászkрем, vegaszír, kenyér, zöldségek)

12.00 ebéd

13.30 séta/biciklizés

14.30 csendes pihenő (közben igény szerint masszázs, arcpakolás, faszénkezelés, Biopton kezelés, narancsbőr-kezelés, agyagpakolás)

16.00 előadás Balaton partján (Életünk átszervezése egészséges életmódra) közben úszás, napozás

18.00 közös vacsorakészítés

18.30 vacsora (közönségsvavazat alapján)

19.30 hazautazás

Részvételi díj: 75.000 forint

Az ár tartalmazza:

- **szállást**
 - **zöldturmixokat**
 - **reggelit**
 - **ebédet**
 - **vacsorát**
 - **előadásokat**
 - **kezeléseket**
 - **bicikli használatát**
 - **Ceragem masszázságy és orvosi Biopton lámpa használatát**
- Jelentkezni lehet: Bánfi Ibolya 06 20 944 7179**

Várjuk szeretettel!