

PROGRAM RAMOWY TURNUSU OCZYSZCZAJĄCEGO HOTEL MIR-JAN ŁĄDEK ZDRÓJ

Turnus oczyszczający Hotel Mir-Jan Łądek Zdrój

<p>NIEDZIELA : 13.00 – 14.00 14.00 – 14.30 14.30 – 18.00 18.00 – 18.30 18.30 – 22.00</p>	<p>obiad przydział pokoi, rozpakowanie BADANIA - VEGA TEST + BIOREZONANS kolacja C.D. BADAŃ Każda osoba będzie miała wyznaczoną godzinę badania. Osoby czekające na badanie mogą odpocząć po podróży, pójść na basen, do sauny.</p>
PONIEDZIAŁEK – CZWARTEK :	
<p>7.00 7.15 7.25 - 8.00 8.00 8.10 – 8.30 8.30 – 9.00 9.00 9.10 – 10.30 10.30 10.40 – 11.30 11.30 – 12.00 12.00 – 13.00 13.00 – 13.10 13.20 – 14.00 14.00 – 14.30 14.30 14.30 – 16.00 16.00 – 16.15 16.15 – 17.00 17.00 – 18.00 18.00 18.15 – 18.45 18.45 – 22.00</p>	<p>pobudka szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej ważenie w poniedziałek i piątek; wtorek, środa, czwartek – gimnastyka szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej, potem kawa z przyprawami lub herbata zielona ew. owocowa śniadanie czas wolny szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej zajęcia ruchowe (marsz z kijami, gimnastyka w wodzie, itd.) szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej czas wolny – odpoczywamy WYKŁAD O ZDROWYM ODŻYWIANIU + czas na zjedzenie owoców WARSZTATY ZDROWEGO GOTOWANIA- np. przygotowanie surówek szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej obiad czas wolny – odpoczywamy szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej zajęcia ruchowe zielony sok czas wolny – odpoczywamy WYKŁAD szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej kolacja czas wolny, czas na dodatkowe badania lub konsultacje indywidualne</p>

PIĄTEK :	
7.00	pobudka
7.15	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej
7.25 - 8.00	ważenie w poniedziałek i piątek; wtorek, środa, czwartek – gimnastyka
8.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej, potem kawa z przyprawami lub herbata zielona ew. owocowa
8.10 – 8.30	śniadanie
8.30 – 9.00	czas wolny
9.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej
9.10 – 10.30	zajęcia ruchowe (marsz z kijami, gimnastyka w wodzie, itd.)
10.30	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej
10.40 – 11.30	czas wolny – odpoczywamy
11.30 – 12.00	podsumowanie turnusu, pytania
12.00 – 13.00	czas na pakowanie
13.00 – 13.10	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej
13.10 – 14.00	obiad
14.00	WYJAZD