

# Wczasy odchudzająco-rewitalizujące nad morzem Łeba 1-7.10.2007

## Odchudzanie, rewitalizacja, edukacja = zdrowie

**R**edakcja miesięcznika „Wegetariański Świat” zaprasza nad morze na: wczasy rewitalizująco-odchudzające, będące także warsztatami, uczącymi podstaw zdrowego odżywiania.

Zapraszamy osoby mające kłopoty z utrzymaniem wagi, a także pragnące przed zimą oczyścić organizm (dieta warzywną) i zregenerować jego siły obronne.

Odpowiednia dieta, ćwiczenia fizyczne, praca psychologiczna, edukacja.

### DIETA

Będziemy stosować dietę roślinną, złożoną z produktów dobranych w zrównoważonych, odpowiednich proporcjach. Pozwoli to łagodnie zrzucić kilogramy, bez dotkliwego głodzenia się i zakwaszania organizmu, jak to ma miejsce przy niektórych dietach odchudzających, opartych na pokarmach wysokobiałkowych.

Po takim odchudzaniu nie pojawi się efekt wańki-wstańki, zwany też efektem jo-jo, to znaczy, że po powrocie z wczasów nie nastąpi szybki powrót do poprzedniej wagi. Efekt szczuplenia jest równoległy do rewitalizacji i odnowy całego organizmu. A na jesieni jest to szczególnie wskazane.

Więcej: [glodowka.pl/artykuly.php](http://glodowka.pl/artykuly.php)

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

To zadanie będziemy realizować w pierwszym rzędzie przez codzienną gimnastykę poranną.

Podnosi ona sprawność fizyczną, pomaga zrzucić zbędne kilogramy, usprawnia pracę wszystkich narządów, poprawia humor. Temu samemu celowi będą służyć odbywane w ciągu dnia marsze i odpowiednio dobrane ćwiczenia na plaży.

Uzupełnieniem programu będą popołudniowe ćwiczenia relaksacyjne z elementami samoleczenia i auto-masażu.

### PRACA Z PSYCHIKĄ

Przyczyn otyłości można się doszukiwać we wzorcach myślowych, pielęgnowanych często nieświadomie przez całe życie. Aby nie popadać w uzależnienie od jedzenia, nie wystarczy zaleczyć objawy i kontrolować zachowania. Dotarcie do źródła wymaga głębokiego wglądu w siebie i wejścia w kontakt z tym, co czujemy.

### PROGRAM

1. Przyczyny i mechanizmy powstawania nadwagi. Fizjologia wysiłków fizycznych.

2. Ogólny zarys fizjologii człowieka z uwzględnieniem procesów przemiany materii. Prawidłowa dieta – podstawa profilaktyki i leczenia.

3. Wpływ stylu życia na jakość zdrowia – jak wspomóc naturalne mechanizmy podtrzymujące zdrowie.

Praktyczna nauka gotowania – codzienne spotkania ze Stefanem Poprawą – mistrzem kuchni makrobiotycznej po polsku.

Stefan Poprawa, znany z wielu ekoimprez, absolwent Międzynarodowego Instytutu Makrobiotyki i Shiatsu w Kental (Szwajcaria), nauczyciel masażu shiatsu z 14-letnim doświadczeniem, będzie gotować na naszych wczasach. Poprowadzi też warsztat shiatsu i opowie o podstawach gotowania makrobiotycznego, łącznie z ciekawymi przepisami. Stefan jest także poetą i mistrzem gry na flecie. Inspiracje do gry czerpie ze świata swoich wewnętrznych przeżyć. Uczestnikom zaprezentuje utwory ze swojej autorskiej płyty, inspirowanej pobytem na Hawajach.

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne informacje i jadłospisy, pomocne przy kontynuowaniu diety w domu, a także indywidualną konsultację, ustawiającą i korygującą własny program odchudzania.

Wieczorem – rozmowy w kręgu, również tańce, ogniska, wideo. Do dyspozycji uczestników codziennie wieczorem sauna i w ciągu dnia profesjonalna sala do ćwiczeń, zajęcia – ćwiczenia poranne i wieczorne z instruktorem.

Można będzie skorzystać (płatne dodatkowo) z masażu klasycznego lub izometrycznego, wspomagającego proces odchudzania i całej gamy zabiegów medycyny upiększających oferowanych przez ośrodek.

Posiłki przygotowywane będą z produktów najwyższej jakości, dostarczonych przez rolników ekologicznych. Warzyw dostarczy Gospodarstwo ekologiczne Fohat. Chleb dostarczy Gospodarstwo ekologiczne Małgorzaty i Jacka Malczewskich z Liksajn.

### KOSZT POBYTU

Wszystkie wymienione zajęcia i codzienne wykłady, sauna, 3 posiłki uwzględniające indywidualny tok oczyszczania organizmu, zakwaterowanie w pokoju 2-osobowym z łazienką wynosi 1200 zł (jeśli ktoś życzy sobie pokój 1-osobowy to dopłata wynosi 300 zł).

Zgłoszenia przyjmujemy przez automat zgłoszeniowy na stronie:

[www.glodowka.pl](http://www.glodowka.pl) albo telefonicznie 022 825 25 00 (w „Żółtym Cesarzu” – sklepie wegetariańskim godz. 11.00-19.00, sob. 11.00-16.00) lub 0603 76 28 67

e-mailem: [redakcja@ws.most.org.pl](mailto:redakcja@ws.most.org.pl)

Po dokonaniu rezerwacji prosimy o wpłatę zaliczki, która jest potwierdzeniem zajęcia miejsca na wczasach, w wysokości 500 zł. Przy rezygnacji z wczasów zaliczka nie będzie zwracana. Pozostałą kwotę należy wpłacać w dniu przyjazdu przy zakwaterowaniu.