

Oferta specjalna dla osób zdecydowanych na skuteczne odchudzanie:

„NAUCZ SIĘ JEŚĆ ZDROWO I CHUDNIJ!”

To pomysł na wykorzystanie wypoczynku z edukacją żywieniową. Celem autorskiego programu realizowanego w czasie turnusu jest przygotowanie do samodzielnego prowadzenia zdrowej kuracji odchudzającej - bez efektu jo-jo, bez głodzenia, ale ze wzmocnioną motywacją nastawioną na sukces czyli poprawę zdrowia i urody.

Program obejmuje:

- Tygodniowy pobyt w ośrodku Osówek na diecie 1300 kcal
- Edukację żywieniową - pogadanki z dietetykiem lek. med. Aliną Rewako nt. zasad zdrowego odchudzania i trwałej zmiany nawyków żywieniowych z elementami psychodietetyki (jak nie stracić motywacji)
 - Warsztaty kulinarne czyli nauka dietetycznego przygotowywania posiłków
 - Bogatą ofertę zajęć ruchowych w przepięknej okolicy Borów Tucholskich
- Pakiet Indywidualnych zaleceń dietetycznych dla każdego po konsultacji z dietetykiem

Terminy (od soboty do soboty):

01.08 - 08.08.2015

08.08 - 15.08.2015

15.08 - 22.08.2015

22.08 - 29.08.2015

29.08 - 05.09.2015

Koszt: 745 zł od osoby

W cenie: 7 noclegów z całodziennym wyżywieniem 1300 kcal, program, opieka dietetyka

*Impreza będzie realizowana przy minimum 8 uczestnikach.

Więcej o autorce programu na stronie: www.ekoporadnia.pl

*Centrum szkoleniowo-wypoczynkowe, Osówek 47, 83-243 Osieczna
tel. 515 151 741, e-mail: mm@morena.org.pl, www.osowek.morena.org.pl*

Dla chętnych w okolicy polecamy:

- Kamienne Kręgi w Odrach - ok. 30km - <http://czersk.pl/kregi-kamienne-w-odrach/>
- Zajazd Fojutowo - ok. 25km - <http://www.zajazd-fojutowo.pl/>
- Jeziora - ok. 10km Ostrowite, ok. 2km Starzyska, ok. 8km Krağ, ok. 8km Klaniny, ok. 15 km Łoboda
- „Frank - Raj” Ogrody - ok. 30km - <http://www.frank-raj.pl/>
- Arboretum Wirty - 25km - <http://www.wirty.pl/>
- spływy kajakowe na Wdzie - <http://artek-kajaki.pl/tl/>



Serdecznie zapraszamy!