



# AKTYWNE WCZASY ODCHUDZAJĄCE

## 7 DNIOWY PROGRAM DIETETYCZNY

Propozycja dla osób, które chciałyby rozpocząć metamorfozę, ale nie wiedzą od czego zacząć. Podczas pobytu nasi specjaliści z dziedziny dietetyki oraz fizjoterapii wyjaśnią jak komponować posiłki oraz jak efektywnie ćwiczyć w warunkach domowych aby w sposób bezpieczny osiągnąć cel jakim jest utrata zbędnych kilogramów.

### Program turnusu obejmuje:

- zakwaterowanie – 6 noclegów w pokojach 1- lub 2 -os.
- pełne wyżywienie dietetyczne (3 podstawowe posiłki – śniadanie, obiad, kolacja oraz 2 zdrowe przekąski),
- pobyt rozpoczyna się od godziny 15:00, pierwszym posiłkiem jest kolacja.

### Usługi w cenie pakietu:

- badania diagnostyczne poprzedzające opracowanie indywidualnej diety (analiza składu ciała),
- indywidualne i grupowe spotkania z dietetykiem,
- ustalenie spersonalizowanego programu żywieniowego,
- indywidualne programy ćwiczeń usprawniających i kształtujących sylwetkę realizowane pod opieką trenera,
- zajęcia taneczne - świetny trening, dzięki któremu możesz schudnąć i oczyścić z emocji swoje ciało.

### Kadra:

- Kierownik turnusu
- Lekarz
- Dietetyk
- Specjalista do spraw rehabilitacji ruchowej

---

### TERMINY

19-26 MARCA 2018

---

1200zł / od osoby  
(pokój jednoosobowy)

---

**WARUNKIEM  
ODBYCIA SIĘ  
WCZASÓW  
ODCHUDZAJĄCYCH  
JEST ZEBRANIE  
MINIMUM 10  
OSOBOWEJ GRUPY**

---

**7-dniowy turnus obejmuje wyżywienie i zakwaterowanie w pokojach z pełnym węzłem sanitarnym w budynku bez barier architektonicznych.**

**Ośrodek Rehabilitacyjno – Wypoczynkowy  
w Sobieszewie to jedna z placówek Towarzystwa  
Opieki nad Ociemniałymi w Laskach.  
Ośrodek jest malowniczo położony  
na Wyspie Sobieszewskiej koło Gdańska.**

Na co dzień tak rzadko potrafimy znaleźć czas na to, by zatrzymać się i pomyśleć chwilę o sobie. Bardzo często odczuwamy kłopoty zdrowotne związane ze stylem życia, towarzyszącym nam stresem i złym odżywianiem.

Ośrodek znajduje się w pobliżu morza, nieco na uboczu, z dala od zgiełku co gwarantuje doskonały wypoczynek. Bliskość natury oraz spokój i cisza powodują, że każde przeżycie na terenie naszego Ośrodka staje się głębsze i bardziej wartościowe, ponieważ nade wszystko każdy nasz Gość ma możliwość zajrzeć w głąb siebie... Katolicki charakter tego miejsca, gdyż stanowi część Działa założonego przez Matkę Elżbietę Czacką i Siostry Franciszkanek Służebnicze Krzyża, które odpowiadają za całokształt działalności Ośrodka. Do dyspozycji Gości jest kaplica, a obecny na miejscu kapłan służy rozmową i radą. Dzięki temu Ośrodek ma swój szczególny Boży klimat. Istnieje możliwość duchowego umocnienia i nabrania nowych sił do życia wiarą. Dodatkowo spacer po białej plaży, na powietrzu nasyconym jodem, mają zdrowotną moc i pozwolą Państwu odetchnąć od codziennych stresów.



Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi  
Ośrodek Rehabilitacyjno - Wypoczynkowy  
w Sobieszewie

ul. Przegalińska 29  
80 - 680 Gdańsk Sobieszewo

KONTAKT: BIURO / RECEPCJA: +48 503 536 440

**orwsobieszewo@wp.pl**  
**www.orwsobieszewo.pl**

***My wierzymy,  
że każdy Człowiek jest  
CUDEM...  
W naszym Ośrodku  
łączymy piękno  
natury z możliwością  
odkrywania piękna  
w sobie...***

**Warunki zakwaterowania:**

pokoje 2 – os. każdy z własną łazienką,

**Wyposażenie każdego pokoju:**

wersalka rozkładana 2-os.,

tapczan 1-os.,

stolik z 2 krzesłami, szafa na ubrania,

wieszak, pościel.

**Wyposażenie łazienki:**

kabina prysznicowa, ręczniki.

Przed wejściem do pokoju znajduje się:

czajnik bezprzewodowy, naczynia,

lodówka.

**Dla wszystkich naszych gości  
oferujemy dodatkowo 30 miejsc  
parkingowych na terenie ośrodka  
oraz dostęp do Internetu  
we wszystkich budynkach.**

Za dodatkową opłatą -  
zwiedzanie Gdańska z przewodnikiem  
oraz wypożyczalnia rowerów.

