

W PROGRAMIE

zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych (dopłata do „jedyńki” 60 zł za dobę)

cztery posiłki dziennie, herbaty i mieszanki ziołowe

indywidualne konsultacje dietetyczne

ćwiczenia rozciągające wspomagające usuwanie toksyn z organizmu

ćwiczenia pranajamy, czyli technik oddechowych pozwalających wyrzucić zanieczyszczenia z najmniejszych komórek naszego ciała

nauka automasażu brzucha – niezbędnego elementu oczyszczania organizmu

joga twarzy lub rytuały tybetańskie – nauka ćwiczeń poprawiających napięcie skóry twarzy, podnoszących owal twarzy i naturalnie łagodzących zmarszczki bez użycia botoxu

wykłady dotyczące zdrowej diety, omawiające wszystkie grupy produktów i pozwalające każdemu świadomie wybrać to, co dla nas dobre i smaczne

Materiały i przyrządy niezbędne podczas wyjazdu

ZALECENIA PRZED WYJAZDEM

Wprowadzenie do oczyszczania jest dobre dla łagodniejszego wejścia w ścisłą dietę na wyjeździe. Stosować na miarę możliwości.

ZALECENIA NA OK. 7 DNI PRZED WYJAZDEM: Stopniowo wyłączyć z diety cukier i jego przetwory oraz zmniejszyć ilość mięsa i przetworów mlecznych.

ZALECENIA NA OK. 3 DNI PRZED WYJAZDEM: Prosimy odżywiać się wyłączając mięso, cukier i słodczyce oraz kawę

W tym czasie najlepiej spożywać następujące pokarmy:

- Kasze: jaglana, gryczana, ryż, jęczmienna, orkiszowa
- Płatki gotowane – na wodzie: owsiane, orkiszowe, żytnie
- Pieczywo najlepsze na zakwasie (może być tostowane). Do pieczywa używać głównie:
 - ✓ Masło, oleje roślinne
 - ✓ Warzywa i pasty z warzyw oraz pasty typu hummus
 - ✓ Suszone pomidory, oliwki
- Poza tym zupy, dania warzywne, naleśniki, pierogi (najlepiej z nadzieniami z warzyw czy z owoców)
- Jako przekąski: owoce sezonowe, galaretki, pieczone owoce
- Chlebki chrupkie typu Wasa z dodatkami jak wyżej

Czas przygotowania do oczyszczania powinien pozwolić na to, by organizm szokowo nie zareagował na zabrane mu odżywcze wartości białek oraz przyzwyczajeniowe skoki poziomu glukozy we krwi ze względu na spożywane np. stale słodczyce.

Białko zwierzęce jest dziś uważane (szczególnie z powodu nadmiernego jego stosowania) za przyczynę wielu chorób. **Słodczyce** to drugi przeciwnik zdrowia, szczególnie te oparte na białym cukrze i oczyszczonej pszenicy. Kawa, czarna herbata, papierosy i inne używki również przyczyniają się do zanieczyszczenia organizmu, obciążając swoimi odpadami toksycznym szczególnie wątrobę i nerki.

Dlatego ważne jest by poprzez odciążenie powolne od pokarmów odżywczych łagodnie wejść w dietę oczyszczającą.

HARMONOGRAM

DZIEŃ 1 - Piątek

| | |
|----------|--|
| 15:30 | <i>Joga relaksacyjna po podróży</i> |
| 17:00 | Posiłek |
| 18:00 | Spotkanie organizacyjne i WYKŁAD O ODKWASZANIU WG DR RENATY COLLIER |
| od 19.30 | ROZLICZENIA - Jadalnia |
| od 19.30 | Konsultacje indywidualne u Doroty Łapy i Iwony Kotowskiej wg osobnej listy |

DZIEŃ 2 - Sobota

Automasaż brzucha, Pysznic z masażem ciała przy pomocy gąbki

| | |
|-------------|---|
| 7:30 | Oczyszczająca szklanka wody |
| 8:00-9:00 | <i>Pranajama, nauka automasażu brzucha</i> |
| 9:15 | Śniadanie |
| 11:30-13:00 | <i>Joga</i> |
| 13:15 | Posiłek |
| 13:45 | odpoczynek dla wątroby, okład z siemienia lnianego na wątrobę, spacer |
| 17:00 | Posiłek |
| 17:45 | WYKŁAD: OCZYSZCZANIE WĄTROBY - LEWATYWY I OCZYSZCZANIE JELIT JAKO ŹRÓDŁO DETOKSYKACJI |
| 19:15-19:45 | <i>Masaż Gua Sha – nauka wykonywania</i> |

DZIEŃ 3 - Niedziela

Automasaż brzucha, Pysznic z masażem ciała przy pomocy gąbki

| | |
|-----------|--|
| 7:30 | Oczyszczająca szklanka wody |
| 7:45-9:15 | <i>Joga i pranajama</i> |
| 9:30 | Śniadanie |
| 12:00 | Możliwość skorzystania z Mszy św. |
| 13:30 | Posiłek (ostatni dla oczyszczających wątrobę) |
| 14:00 | odpoczynek dla wątroby, okład z siemienia lnianego na wątrobę, spacer |
| 17:00 | Posiłek dla nieoczyszczających wątrobę |
| 18:00 | <u><i>Dla osób oczyszczających wątrobę - sól</i></u> |
| 20:00 | <u><i>Dla osób oczyszczających wątrobę - sól</i></u> |
| 22:00 | <u><i>Dla osób oczyszczających wątrobę - KOKTAJL i OKŁADY Z RYCYNY</i></u> |

DZIEŃ 4 - Poniedziałek

Automasaż brzucha
Prysznic z masażem ciała przy pomocy gąbki

| | |
|-------------|--|
| 6:00 | <u>Dla osób oczyszczających wątrobę - sól</u> |
| 7:30 | Oczyszczająca szklanka wody |
| 8:00 | <u>Dla osób oczyszczających wątrobę - sól</u> |
| 9:15 | Śniadanie |
| 10:00 | <u>Śniadanie dla oczyszczających wątrobę</u> |
| 11:30-13:00 | <i>Joga i pranajama</i> |
| 13:15 | Posiłek |
| 13:45 | odpoczynek dla wątroby, okład z siemienia lnianego na wątrobę, spacer |
| 17:00 | Posiłek |
| 17:45 | WYKŁAD - PODSTAWY MEDYCyny CHIŃSKIEJ I RÓŻNICOWANIA PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH |
| 19:15 | <i>Sklepiak i rozmowy indywidualne o suplementach i ziołach</i> <i>Wydawanie zaleceń przez Terapeutki</i> |

DZIEŃ 5 - Wtorek

Automasaż brzucha
Prysznic z masażem ciała przy pomocy gąbki

| | |
|-----------|---|
| 7:00 | oczyszczająca szklanka wody |
| 7:30-9:00 | <i>Joga i Pranajama</i> |
| 9:15 | Śniadanie |
| 10:00 | WYKŁAD - PODSUMOWANIE TERAPII OCZYSZCZANIA I WSKAZÓWKI DO DALSZEGO ROZSZERZANIA DIETY |
| 12:30 | Posiłek kończący wyjazd |