

# W PROGRAMIE

zakwaterowanie  
w pokojach 2-  
osobowych  
DOPLATA DO  
JEDYNKI (tylko 5  
dostępnych)  
+ 200 zł - na  
poddaszu  
(dostępne 3)  
+ 360 zł -  
większe  
(dostępne 2  
pokoje)

trzy posiłki  
dziennie, herbaty i  
mieszanki ziołowe

indywidualne  
konsultacje

Materiały i  
przyrządy  
niezbędne podczas  
wyjazdu

ćwiczenia  
rozciągające  
wspomagające  
usuwanie toksyn z  
organizmu

nauka automasażu  
brzucha -  
niezbędnego  
elementu  
oczyszczania  
organizmu

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

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

dodatkowe zabiegi  
wspierające  
oczyszczanie

# 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.

## WAŻNE INFORMACJE

- Dla poprawienia komunikacji przed wyjazdem zakładamy na What'supie grupę osób oczyszczających na naszym wyjeździe po to, by przekazywać ważne bieżące informacje o dojeździe i pobycie na warsztatach (jeśli nie masz aplikacji to polecamy pobrać ją na telefon)
- wszelkie szczegóły dotyczące wyjazdu przyjdą mailem 2 tygodnie przed terminem Oczyszczania (jeśli nie otrzymałeś maila sprawdź w skrzynce SPAM)
- po zapisie otrzymasz automatycznego maila z numerem konta i koniecznością wpłaty zadatku w ciągu 3 dni zapisu
- organizatorki dokładają wszelkich starań aby proces oczyszczania przebiegał bezpiecznie i skutecznie, jednakże każdy uczestnik podejmuje oczyszczanie na własną odpowiedzialność

# HARMONOGRAM

## 1 dzień - piątek

15:30	Joga relaksacyjna po podróży
17:00	Posiłek
18:00	Spotkanie organizacyjne i WYKŁAD O ODKWASZANIU WG DR RENATY COLLIER
od 19:00	ROZLICZENIA - Jadalnia
od 19:00	Konsultacje indywidualne u Doroty Łapy i Iwony Kotowskiej wg osobnej listy

## 2 dzień - sobota

Automasaż brzucha, Pysznic z masażem ciała przy pomocy gąbki

7:30	Oczyszczająca szklanka wody
8:00-9:00	Pranajama, nauka automasażu brzucha
9:15	Śniadanie
11:30-13:00	Joga
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	Masaż Gua Sha - nauka wykonywania

## 3 dzień - niedziela

Automasaż brzucha, Pysznic z masażem ciała przy pomocy gąbki

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

## 4 dzień - poniedziałek

Automasaż brzucha, Pysznic z masażem ciała przy pomocy gąbki

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

## 5 dzień - wtorek

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