

**MEGA  
PROMOCJA  
"FIRST MINUTE"  
RABAT -600zł**

**oraz  
w KURACJI ODNOWY MAXI**

**PAKIET ZABIEGÓW  
o wartości**

**420 zł, 500 zł**

**lub 650 zł**

**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**

Serdecznie witam i z ogromną przyjemnością przedstawiam ofertę Centrum Odnowy Biologicznej NATURA na **2020 rok**.

Z myślą o Tobie stworzyliśmy, autorski program kuracji, łączącej poprawę zdrowia i kondycji fizycznej w pięknym uzdrowisku Duszniki-Zdrój. W centrum pod kontrolą zespołu profesjonalistów: zadbasz o swoje zdrowie, dotlenisz i odtoksykujesz organizm, przeprowadzisz dietę i schudniesz (utrata 4-9 % początkowej wagi), zadbasz o kondycję psychofizyczną, poznasz zasady zdrowego trybu życia.

**Od 17 już lat** wychodzimy na przeciw potrzebom naszych Klientów i dołożymy wszelkich starań, aby i Twój pobyt sprawił Ci jak największą satysfakcję.

O efektach kuracji najlepiej świadczą **opinie Klientów**, z którymi możesz zapoznać się na kolejnych stronach oferty. Za przygotowaną dla Ciebie kurację otrzymaliśmy liczne wyróżnienia, m.in.: miesięczników:

**TwójSTYL Superlinia WROŻKA**

nagrodę Złotego Lauru klubu 4Fat oraz wyrazy uznania i podziękowania od ponad 6 tysięcy uczestników. Tegorocznym wyróżnieniem (styczeń 2017) jest otrzymanie II miejsca w kategorii PROFESJONALIZM.

Będzie mi bardzo miło gościć Cię w Dusznikach

*Dorota Chodorowska*

właściciel Centrum

Zapraszam do odwiedzenia:  
strony internetowej Centrum:

[www.natura-centrum.pl](http://www.natura-centrum.pl)

oraz



Facebooka Centrum:

[www.facebook.com/centrumnatura](https://www.facebook.com/centrumnatura)

Czekam na telefony i zgłoszenia, chętnie odpowiem na każde pytanie pod numerem telefonu:

**+48 509-855-122** bądź mailem: **biuro@natura-centrum.pl**

### **WOLNE MIEJSCA w 2020 r.:**

-  11 - 21 stycznia
-  25 stycznia - 4 lutego
-  8 - 18 lutego
-  29 luty - 10 marca
-  14 - 24 marca
-  27 marca - 5 kwietnia
-  19 - 28 kwietnia
-  1 - 11 maja
-  16 - 26 maja
-  29 maja - 8 czerwca
-  **11 - 21 czerwca - wczasy JOGI**
-  28 czerwca - 8 lipca
-  11 - 21 lipca
-  25 lipca - 4 sierpnia
-  8 - 18 sierpnia
-  21 - 31 sierpnia ...

# SUPER PROMOCJA

## Centrum Odnowy Biologicznej NATURA

|                                                                                |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Wstęp, kontakty oraz terminy .....                                             | strona 2            |
| Spis treści .....                                                              | strona 3            |
| <b>PROGRAM</b> .....                                                           | <b>strony 4-8</b>   |
| Dodatkowe atrakcje.....                                                        | strona 8-10         |
| Przykładowy dzień zajęć odbywających się w Centrum.....                        | strona 11           |
| <b>PROMOCYJNY CENNIK</b> .....                                                 | <b>strona 12</b>    |
| Proponowana dieta ryżowo-kaszowa .....                                         | strona 13           |
| Ważne informacje dotyczące przyjazdu .....                                     | strona 14           |
| Co należy ze sobą zabrać .....                                                 | strona 14           |
| Rezerwacja miejsc .....                                                        | strona 14           |
| <b>Numer konta</b> .....                                                       | <b>strona 14</b>    |
| Dieta i zalecenia przed przyjazdem .....                                       | strona 15           |
| <b>OPINIE KLIENTÓW</b> .....                                                   | <b>strony 16-23</b> |
| Wprowadzenie do zabiegów odnowy.....                                           | strona 24           |
| Oferta zabiegów <b>MASAŻU</b> .....                                            | strona 25           |
| <b>MAPA</b> dojazdu do ośrodka Centrum w Dusznikach Zdroju .....               | strona 26           |
| <b>Z ogólnopolskiej PRASY:</b>                                                 |                     |
| „Niezwykłe miejsce” - artykuł o Centrum, <b>SUPERLINIA</b> marzec 2013.....    | <b>strona 27</b>    |
| „TAM musisz pojechać...POLECAMY” – <b>SUPERLINIA</b> grudzień 2015.....        | strona 28           |
| Anna Matusiak „...RYŻEM i KASZĄ”, <b>WRÓŻKA</b> czerwiec 2015.....             | <b>strony 29-31</b> |
| „Sposób na Płaski Brzuch” <b>Super Express</b> marzec 2014.....                | strona 32           |
| „Metamorfoza Nathali” już 16 kg mniej - <b>SUPERLINIA</b> wrzesień 2013.....   | strony 33-34        |
| „Bądź szczuplejsza, piękniejsza i zdrowsza” <b>SUPERLINIA</b> .....            | strona 35           |
| „Nowe Miejsca” informacja o Centrum w czasopiśmie <b>TWÓJ STYL</b> .....       | strona 36           |
| „NaturA” wyróżniona przez [CZ] w czasopiśmie <b>EDEN</b> październik 2012..... | strona 37           |
| „W trosce o własne ciało” – artykuł w <b>kwartalniku SUPERLINIA</b> .....      | strona 38           |

Prawa autorskie zastrzeżone ©

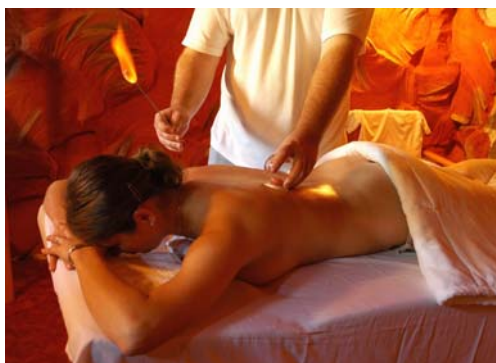


**PRZEZ CAŁY ROK ZAPRASZAMY na**  
**11-DNIOWE KURACJE ODNOWY BIOLOGICZNEJ**  
**DLA KOBIET I MĘŻCZYZN BEZ WZGLĘDU NA WIEK, WAGĘ I KONDYCJĘ:**

- **ZAKWATEROWANIE** - 11 dni (10 noclegów) w pokojach 2 osobowych w hoteliku Bolero umiejscowionym w samym sercu parku zdrojowego cenionego uzdrowiska Dusznik-Zdrój. Każdy pokój posiada łazienkę (z suszarką do włosów), wyposażony jest w telefon, lodówkę, ręczniki hotelowe. Na życzenie zakwaterowanie w pokojach 1 os. lub na krótszy, 8-dniowy pobyt.



- **DIETA oczyszczająca:** ryżowo-kaszowa. Dieta, której celem jest oczyszczenie organizmu z zalegających substancji (złogów i toksyn) prowadzących do najgroźniejszych „chorób cywilizacyjnych”. Jest to także najszybszy i najskuteczniejszy sposób zrzucenia kilku zbędnych kilogramów bez efektu jo-jo. W ramach diety zapewniamy także: naturalne herbaty owocowe, wodę REDOX, herbaty ziołowe, wodę mineralną, miód. Za dopłatą istnieje możliwość zmiany proponowanej diety na dietę: białkową, owocowo-warzywną, niskokaloryczną, pełnowartościową lub dietę skomponowaną indywidualnie. Wszystkie diety poza dietą ryżowo-kaszową serwowane są w restauracji vis-a-vis Centrum.
- **w KURACJI ODNOWY MAXI - MASAŻ LECZNICZY, w jednym z 3 wariantów:**
  - 3 zabiegi 25 minutowe masażu leczniczego - przy rezerwacji i przyjeździe 1 osoby
  - 5 zabiegów 25 minutowych masażu leczniczego - przy rezerwacji i przyjeździe 2 i więcej osób
  - 4 zabiegi 50 minutowe masażu leczniczego - przy ponownym przyjeździe do Centrum.



- **w KURACJI ODNOWY MAXI - ZABIEG KOSMETYCZNY na twarz,** indywidualnie dobrany do potrzeb Twojej skóry wraz z pielęgnacyjnym zabiegiem na dłonie:

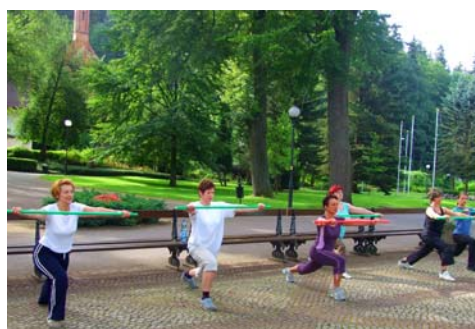


- **PAKIET FIT:**

- konsultacja lekarska oraz pomiary ciała i pomiary RR
- zajęcia z aqua-aerobiku w kompleksie „Słoneczne Termy” oddalonym od hotelu 2 minuty drogi pieszo (200 m). Bilet wstępu płatny w kasie basenu (10zł).



- codzienna, 30 minutowa gimnastyka poranna i regularne ćwiczenia fizyczne:



- zajęcia aerobowe na sali: STEP, zajęcia z piłkami, aerobik:



- zajęcia ciało i umysł, pilates, stretching:



- nauka tańca brzucha lub zajęcia latino-dance:



- codzienne, 40 minutowe poranne spacery z Nordic Walking:



- spacery ścieżkami zdrowia z Nordic Walking:



**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**

- marsze trasami Nordic Walking:



- piesza wycieczka z przewodnikiem śladami Fryderyka Chopina:



- piesza wycieczka z przewodnikiem na Jamrozową Polanę - Centrum Polskiego Biathlonu, miejsca organizacji Mistrzostw Europy w Biathlonie w 2017 roku:



- wędrówki z przewodnikiem szlakami z Nordic Walking:



**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**

- dwudniowe ćwiczenia z jogi wraz z koncertem z misami i gongiem



## ATRAKCJE DODATKOWO PŁATNE:

W trakcie pobytu w Dusznikach możesz skorzystać także z innych atrakcji, między innymi:



- ✚ zwiedzenie barokowego muzeum papiernictwa z pokazem czerpania papieru:  
- bilet wstępu 8 zł

- ✚ korzystania z seansów w jaskini solno-jodowej Galos: bilet wstępu 12 zł

- ✚ balneoterapii w pijalni leczniczych wód mineralnych:  
- bilet wstępu 2 zł

- ✚ Korzystać z saun, jacuzzi, basenu w kompleksie „Słoneczne Termy” oddalonym od Centrum tylko 2 minuty (200 m) - bilety wstępu 12 zł za 1h dodatkowo płatne:



- ✚ **Masz możliwość wzięcia udziału w autokarowych wycieczkach z przewodnikiem organizowanych przez Biura Turystyczne SUDETY, ZIMPOL, m. in.:**

1. Zwiedzanie ogrodu japońskiego:



2. Autokarowa wycieczka z przewodnikiem do Polanicy Zdroju i Wambierzyc:



3. Autokarowa wycieczka z przewodnikiem na Szczeliniec Wielki:



4. Autokarowa wycieczka z przewodnikiem do Błędnych Skał:



5. W okresie zimowym możliwość zorganizowania kuligu:





## 6. Autokarowa wycieczka z przewodnikiem do Republiki Czeskiej:



Prawa autorskie zastrzeżone ®

**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**

## PRZYKŁADOWY DZIEŃ

| środa        |                  |
|--------------|------------------|
| 7:30         | Nordic Walking   |
| 8:25         | gimnastyka       |
| 9            | posiłek          |
| 9:20 i 11:40 | kąpiel           |
| 9:30-11:30   | marsz z NW       |
| 11:50-13:10  | basen Grupa A    |
| 12:50-14:10  | basen Grupa B    |
| 14:10        | posiłek          |
| 15:00-16:00  | spacer z NW      |
| 16:10-16:50  | zaj. aerobowe 1  |
| 17:00-17:55  | taniec brzucha 1 |
| 17:10-17:50  | zaj. aerobowe 2  |
| 17:30-18:20  | wieczorny NW     |
| 18:00-18:55  | taniec brzucha 2 |
| 18:00-18:30  | posiłek          |
| 18:10-18:50  | zaj. aerobowe 3  |
| 19:00-19:55  | taniec brzucha 3 |



**NaturA Centrum**  
**Odnowy Biologicznej**

© Prawa autorskie zastrzeżone

**REZERWUJ MIEJSCE:**  
**509 855 122**

# MEGA PROMOCJA "FIRST MINUTE"

**wszystkie kuracje w 2020 r. TERAZ TAŃSZE AŻ o 600zł !!!**

| najbliższe terminy kuracji w 2020 r.:                                                                                          | kuracja odnowy <b>8 dni:</b><br>7 noclegów, z dietą, pakietem FIT<br><b>bez zabiegów:</b> | kuracja odnowy <b>11 dni:</b><br>10 noclegów, z dietą, pakietem FIT,<br><b>bez zabiegów:</b> | kuracja odnowy <b>MAXI - 11 dni:</b><br>10 noclegów, z dietą, pakietem FIT<br><b>oraz z pakietem zabiegów:</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 - 21 stycznia 2020<br>25 stycznia - 4 lutego 2020                                                                           | - - -<br>- - -                                                                            | z 1849 zł na <b>1249 zł</b>                                                                  | z 1999 zł na <b>1399 zł</b>                                                                                    |
| 8 - 18 lutego 2020                                                                                                             | - - -                                                                                     | z 1949 zł na <b>1349 zł</b>                                                                  | z 2099 zł na <b>1499 zł</b>                                                                                    |
| 29 lutego - 10 marca 2020<br>14 - 24 marca 2020                                                                                | z 1899 zł na <b>1299 zł</b>                                                               | z 2049 zł na <b>1449 zł</b>                                                                  | z 2199 zł na <b>1599 zł</b>                                                                                    |
| 27 marca - 5 kwietnia - <b>10 dni</b><br>19 - 28 kwietnia - <b>10 dni</b>                                                      | z 1999 zł na <b>1399 zł</b>                                                               | z 2149 zł na <b>1549 zł</b>                                                                  | z 2299 zł na <b>1699 zł</b>                                                                                    |
| 1 - 10 maja 2020<br>16 - 26 maja 2020<br>29 maja - 8 czerwca 2020                                                              | z 2099 zł na <b>1499 zł</b><br>z 1999 zł na <b>1399 zł</b><br>z 1999 zł na <b>1399 zł</b> | z 2249 zł na <b>1649 zł</b><br>z 2149 zł na <b>1549 zł</b><br>z 2149 zł na <b>1549 zł</b>    | z 2399 zł na <b>1799 zł</b><br>z 2299 zł na <b>1699 zł</b><br>z 2299 zł na <b>1699 zł</b>                      |
| <b>11- 19 czerwca - wczasy z JOGĄ</b>                                                                                          | <b>1799 zł</b>                                                                            | ----                                                                                         | ----                                                                                                           |
| 28 czerwca - 8 lipca 2020<br>11 - 21 lipca 2020<br>25 lipca - 4 sierpnia 2020<br>8 - 18 sierpnia 2020<br>21 - 31 sierpnia 2020 | z 2099 zł na <b>1499 zł</b>                                                               | z 2249 zł na <b>1649 zł</b>                                                                  | z 2399 zł na <b>1799 zł</b>                                                                                    |

## DODATKOWO PŁATNE:

Wszystkie ceny zawierają podatek VAT

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Oплата uzdrowiskowa (klimatyczna)</b><br>pobierana przez Urząd Miasta                                                                                                 | 3,50 zł/dobę – 35 zł za 11 dni                                                                                                                        |
| <b>Bilety wstępu:</b> na basen „Słoneczne Termy” na zajęcia aqua-aerobiku<br>do muzeum papiernictwa wraz z pokazem czerpania papieru                                     | 5-6 wejść w turnusie, każdorazowy bilet po 10 zł za 1h<br>8 zł                                                                                        |
| <b>na życzenie,</b> każdy, dodatkowy nocleg (powyżej 10)<br>nocleg osoby towarzyszącej                                                                                   | 80 zł za dobę<br>100 zł za dobę, 11 dni - 800 zł                                                                                                      |
| <b>na życzenie,</b> zakwaterowanie w pokoju 1 osobowym<br>lub w pokoju 2 os. do samodzielnego wykorzystania                                                              | 600 zł za pobyt                                                                                                                                       |
| <b>na życzenie,</b> zmiana diety na dietę sokową, niskokaloryczną,<br>owocowo-warzywną, pełnowartościową lub normalne wyżywienie                                         | w zależności od rodzaju diety i ilości posiłków<br>dopłata od 15 do 90 zł/dziennie, posiłki serwowane są<br>vis-a-vis Centrum w Restauracji „Kaskada” |
| <b>na życzenie, udział w autokarowej wycieczce z przewodnikiem</b> organizowanej<br>przez Biuro Turystyczne: SUDETY lub ZIMPOL: w Góry Stołowe lub do Republiki Czeskiej | 35 zł lub 45 zł – opłata zawiera koszt uczestnictwa<br>wraz z biletami wstępu                                                                         |

Zanieczyszczone środowisko naturalne, nieprawidłowe, nieregularne bądź zbyt obfite odżywianie, wzmożony tryb życia czy stres to jedne z najważniejszych przyczyn powstawania wielu chorób zwanych obecnie cywilizacyjnymi. Najgroźniejszymi z nich są: miażdżyca, nadciśnienie, cukrzyca, otyłość czy schorzenia układu krążenia m. in.: choroba wieńcowa.

Istnieje wiele metod walki z tymi chorobami, jednak najprostszą a w dalszym ciągu niedocenianą w Polsce jest dieta oczyszczająca. Okresowa wstrzemięźliwość w przyjmowaniu części pokarmów jest najstarszą i najskuteczniejszą naturalną metodą samooczyszczania. To jak operacja bez skalpela, usuwająca to, co złe i szkodliwe, przeprowadzana samodzielnie przez organizm.

W czasie trwania postu organizm wdraża żywienie endogenne, czyli wewnątrzustrojowe. Zużywa własne materiały i to ściśle według hierarchii ich ważności.

W pierwszej kolejności wykorzystuje nadmierne zapasy a następnie chore, zwyrodniałe komórki oraz uszkodzone tkanki. Ponadto, oczyszcza się usuwając zbędne złogi i toksyny. Jednym z dodatkowych efektów jest też redukcja wagi. Dla przykładu, w ciągu 14 dniowej kuracji utrata masy ciała może sięgnąć 10% początkowej wagi.

Z pewnością jest to najszybszy i najbardziej efektywny a co najważniejsze naturalny sposób pozbycia się zbędnych kilogramów. Jednak, kto przy takiej diecie ukierunkowany jest tylko na redukcję ciężaru ciała, nie docenia nadrzędnego celu, znaczenia i wartości tej terapii. Pierwszym krokiem rozpoczęcia kuracji jest właściwe przygotowanie organizmu (stosowanie lekkostrawnej diety). Kolejnym poznanie i ściśle przestrzeganie jej reguł. Ostatnim zaś wychodzenie z okresu postu, co pozwoli na utrzymanie osiągniętych rezultatów.

Reasumując, celem takiej kuracji jest:

- ✚ odnowa biologiczna,
- ✚ oczyszczenie i odtrucie organizmu,
- ✚ zapobieganie wielu groźnym chorobom i poprawa samopoczucia,
- ✚ odmłodzenie skóry i zapobieganiu jej przedwczesnemu starzeniu się.

Dieta oczyszczająca jest sprawdzonym i uznawanym przez medycynę konwencjonalną sposobem na utrzymanie zdrowia, przedłużenie życia i zachowanie młodości przez długie lata.

**Proponowana dieta oczyszczająca - ryżowo-kaszowa opiera się na przyjmowaniu wyłącznie gotowanych sauté bez dodatków soli, sosów, owoców, warzyw ani mięs różnego rodzaju kasz (kasza gryczana, jęczmienna, jaglana, pęczak) oraz ryżu (biały, długi, paraboidalny, brązowy, jaśminowy). Uzupełniana jest o otręby, płatki owsiane, siemię lniane, naturalne herbaty owocowe i herbaty ziołowe, wodę REDOX, wodę mineralną, miód oraz cytryny.**

### **BEZWZGLĘDNymi PRZECIWWSKAZANIAMI DIETY SĄ:**

cukrzyca na insulinie (typ I), czynna gruźlica, wszystkie choroby zakaźne, nowotworowe, choroby o charakterze genetycznym (wrodzonym), nadczynność tarczycy, niewydolność serca, nerek i wątroby i układu oddechowego, anoreksja, głęboka depresja, porfiria, ciąża oraz awitaminoza. W przypadku przeciwwskazań lub na Państwa życzenie za dopłatą możemy zaproponować inny rodzaj diety: dietę białkową, owocowo-warzywną, sokową, niskokaloryczną lub pełnowartościową. Ze względu na ograniczenie kontaktu osób przebywających na diecie ryżowo-kaszowej z innymi dietami (posiłkami) wszystkie inne diety poza dietą ryżowo-kaszową przygotowywane, serwowane i płatne są vis-a-vis Centrum w Restauracji „Kaskada”.

## WAŻNE INFORMACJE:

- Adres ośrodka Centrum: **Hotelik Bolero, ul. Zielona 9, 57-340 Duszniki-Zdrój**
- Dojazd do ośrodka z dworca PKP, PKS Duszniki Zdrój taksówką (koszt około 15 zł).
- Ze względu na niewielką liczbę taksówek w Dusznikach, prosimy najpóźniej dzień przed przyjazdem o zarezerwowanie taksówki.
- **Rezerwacja TAXI** pod numerami tel.: 606 189 816, 601 718 918.
- Pierwszego dnia czekamy na Państwa od godz. 9.00. **W razie chęci przyjazdu do hotelu dzień wcześniej lub przyjazdu w pierwszy dzień przed godziną 9.00, prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny: +48 509 855 122.**
- W pierwszym dniu, gabinety otwarte są już od godziny 9.00.
- Pierwsza grupa zajęć aerobowych rozpoczyna się o godz. 14.30, kolejne 15.30 i 16.30.
- Dla chętnych od 17.00 odbywają się pomiary wagi i tkanki tłuszczowej.
- O godzinie 18.00 rozpoczyna się spotkanie organizacyjne.
- Prosimy zabrać: dwie pary **wygodnego obuwia** na wycieczki, marsze i spacer, wygodną odzież i dres, obuwie sportowe na zajęcia aerobowe w sali, kurtkę przeciwdeszczową, **strój kąpielowy**, klapki, dwa ręczniki kąpielowe, szlafrok.
- W hotelu **NIE MA MOŻLIWOŚCI ZAPŁATY KARTAMI PŁATNICZYMI** (nie posiadamy terminala płatniczego). **Płatność gotówką lub przelewem na konto Centrum.**

## WARUNKI REZERWACJI MIEJSC:

- Rezerwacją miejsca jest wpłata zadatku w wysokości 500 zł na konto Centrum (poniżej). **Pozostałą kwotę za pobyt można zapłacić dopiero w hotelu po przyjeździe.**
- Numer konta bankowego Centrum:

**Natura Centrum Odnowy Biologicznej**, ul. Mickiewicza 9, 57-320 Polanica Zdrój

Bank Spółdzielczy w Kłodzku oddział Polanica-Zdrój

**41 9523 0001 0421 4603 2004 0001**

wraz z informacją o: terminie, imieniu i nazwisku oraz wieku.

## **Dla osób wpłacających z zagranicy:**

**Natura Centrum Odnowy Biologicznej**, ul. Mickiewicza 9, 57-320 Polanica Zdrój

Bank Spółdzielczy w Kłodzku oddział Polanica-Zdrój

**kod SWIF: POLUPLPR**

**IBAN: PL 41 9523 0001 0421 4603 2004 0001**

**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc noclegowych:

1. Przy pisemnej rezygnacji powyżej 14 dni przed dniem rozpoczęcia kuracji **GWARANTUJEMY ZWROT 100% wpłaconych kwot.**
2. Przy pisemnej rezygnacji pomiędzy 7 a 14 dniem przed dniem rozpoczęcia kuracji **GWARANTUJEMY ZWROT 50%** wpłaconego zadatku i **ZWROT 100%** wpłaconej dopłaty.
3. Przy pisemnej rezygnacji poniżej 7 dniem przed dniem rozpoczęcia kuracji **GWARANTUJEMY ZWROT 100%** wpłaconej dopłaty natomiast wpłacona kwota zadatku nie podlega zwrotowi.
4. Wpłacona kwota zadatku nie podlega zwrotowi także w przypadku nie przyjazdu do Centrum z przyczyn niezależnych od Centrum.
5. Opłata za pobyt nie podlega zmniejszeniu w przypadku skrócenia pobytu w Centrum z przyczyn niezależnych od Centrum.

## ZALECENIA PRZED PRZYJAZDEM:

Dieta ryżowo-kaszowa, dieta sokowa i dieta owocowo-warzywna to przede wszystkim metody na oczyszczenie, odtrucie i odmłodzenie organizmu. To także dobry sposób na zrzucenie nadwagi. Aby osiągnąć zamierzone rezultaty należy jednak przestrzegać pewnych zasad ich stosowania. Efekty końcowe diet w bardzo dużym stopniu zależą od samozaangażowania i dyscypliny oraz przygotowaniu organizmu do rozpoczęcia diety.

Dlatego na 10 dni przed przyjazdem do Centrum zalecamy:

- **wykluczyć** z jadłospisu **cukier i słodycze oraz ograniczyć mięso** i potrawy mięsne,
- dieta powinna składać się **zwłaszcza z owoców i warzyw oraz kaszy i ryżu**,
- ograniczyć spożywanie nabiału i tłuszczów,
- pieczywo jasne zastąpić ciemnym,
- zrezygnować z kawy, czarnej herbaty, słodzonych napojów i alkoholu,
- **pić** (co najmniej 1,5 l dziennie) **wodę mineralną**, soki warzywno-owocowe, herbaty ziołowe i owocowe (słodzić miodem),
- w dzień przed przyjazdem wskazane jest spożywanie samych owoców i warzyw.



## KILKA OPINII o WCZASACH NASZYCH KLIENTÓW:

15 maja 2019 roku:

W imieniu wszystkich uczestników turnusu 27.04-7.05.2019 r. składam serdeczne podziękowania za pełny profesjonalizm w prowadzeniu zajęć i zabiegów odnowy biologicznej oraz cudowną atmosferę. Natura Centrum to miejsce, do którego chce się wracać.

**majówka 2019**

**Urszula Żurawska**



**MARZEC 2019:**

WITAM BARDZO SERDECZNIE DOROTĘ I CAŁY PERSONEL.

POBYT U WAS TO SAMA PRZYJEMNOŚĆ I ZDROWIE.

ATMOSFERA RODZINNA, PERSONEL PROFESJONALNY I BARDZO MIŁY.

SCHUDŁAM **4,20 KG** A PO PRZYJEŹDZIE DO DOMU W CIĄGU 2 TYGODNI NASTĘPNE **3 KG**

**I CHUDNĘ DALEJ!**

9-19 marca 2019 r.

**STASIA L.**



**Luty 2019:**

Kochani! Przyjechałam do Bolero po raz pierwszy z koleżanką, która dużo opowiadała mi o tym miejscu. Ona była zachwycona, a ja trochę przerażona, że nie dam rady na samej kaszy i ryżu! Ale muszę Wam napisać o moich osobistych odczuciach. Po prostu rewelacja! Człowiek nawet nie myśli o innym jedzeniu, bo się nie chce. Zajęcia są naprawdę super, to tak jakby na cały pobyt mieć swojego trenera personalnego. Ekipa jest naprawdę super- zaczynając od samej Doroty, która jest bardzo otwartą i ciepłą osobą i potrafi przekazać swoją wiedzę i robi to w bardzo ciekawy sposób. Nie zanudza, wręcz przeciwnie, chciałoby się jej słuchać cały czas. Kolejne dziewczyny z ekipy to nasze kochane Edzia, która szła z nami z kijkami i dawała nam powera do tego by iść dalej, pomimo, iż trafiliśmy na kiepską pogodę, bo był śnieg, ale jakoś to nas nie zrażało- w domu na pewno by się nie chciało. A tam się chciało! i nikt nas przecież nie zmuszał. A Daria i Marzenka to po prostu niezmordowane dziewczyny, dawały z siebie wszystko i widać, że one wszystkie to naprawdę lubią. Ten entuzjazm, który od nich bił udzielał się także nam! To po prostu niesamowite. A jakie endorfiny po tych ćwiczeniach i marszach. Nigdy bym siebie nie podejrzewała, że dam radę, bo zazwyczaj szybko się poddaję, a tu prosię dałam radę i chciałam jeszcze. A kiedy widzi się efekty ćwiczeń i marszów, że nie męczę się tak, jak na początku, że ćwiczenia nie są wcale takie ciężkie jak były na początku, bo nawet jadąc tam bez kondycji, bardzo szybko ją nabywamy, to wyzwala taką radość, że ma się ochotę góry przenosić! A ile w człowieku jest energii, zapału do dalszego działania, to tylko wiedzą osoby, które tam były. Masażyści, którzy tam pracują są cudowni, masaże po ćwiczeniach to jest to, co potrzebne jest każdemu z nas, można się odprężyć i zrelaksować. Bardzo fajnym pomysłem jest to, że każdy mówi do siebie po imieniu. Nie ważna pozycja społeczna i wiek, wszyscy traktowaliśmy się na równi. To jest tak niesamowite miejsce, że trudno jest opisać swoje odczucia. Tam po prostu trzeba pojechać i to przeżyć. Schudłam 3,5 kg i straciłam 2,5% tkanki tłuszczowej. Ktoś powie, że mało, ale nie jestem osobą otyłą i nawet niektórzy śmiali się ze mnie co ja tam robię, ale chodziło mi o oczyszczenie organizmu z toksyn i zmuszenie się do jakiejś zmiany w życiu. No i udało się bo po powrocie razem z moją koleżanką, która namówiła mnie na wyjazd zapisałyśmy się na ćwiczenia, chodzimy z kijkami, zdrowiej się odżywiamy, wg zaleceń Dorotki, chociaż w domu jest więcej pokus niestety, ale mamy większą świadomość tego co jeść i jak jeść. Moje początkowe obawy, co do wyjazdu nie sprawdziły się, to był świetny pomysł. Można wypoczywać także aktywnie, choć ja lubię leżenie na leżaczku, to ten wyjazd to było coś fantastycznego, nawet nie sądziłam, że będzie tak cudownie. Zapomniałam jeszcze o Ani mojej imienniczce, która jest przemiłą osobą i Jola też jest zawsze pomocna, miła i uśmiechnięta, jak zresztą cały personel Bolero. Kochani pozdrawiam Was bardzo serdecznie życzę wielu wspaniałych i wesołych „kuracjuszy” i myślę, że do zobaczenia w przyszłym roku. Jeszcze raz serdeczne dzięki za miły i owocny pobyt.

**Ania**

**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**



*27 grudnia 2018 roku:*

*Przede wszystkim chcę serdecznie pozdrowić i podziękować całej kadrze z Bolero : niesamowicie dobrych w swoim fachu, profesjonalnych w dziedzinie zdrowia, urody i kosmetyki, ale także życzliwych, przyjaznych człowiekowi jak najlepsza rodzina. Byłam, świetnie się bawiłam i wzięłam sobie do tego bonusik w postaci **5,3 kg straconych** w ciągu 10 dni pobytu, po powrocie do domu **kolejne 2,5 kg.***

*Byłam jestem i będę zadowolona zawsze z pobytu w Centrum Natura w Dusznikach Zdrój.*

*Bardzo chcę tam wrócić.*

*Liczę, że się mnie to uda w 2019 r. ... może już w styczniu przy zimowej szacie tym razem*

*Gorąco polecam!*

*Sylwia z Łodzi*



## 15 GRUDNIA 2018 R:

Byłam w Bolero już trzeci raz.

Jestem osobą która rzadko wraca w te same miejsca... wiedząc że tyle jest innych miejsc do zobaczenia lub sprawdzenia. Natomiast Bolero, ludzie którzy to prowadzą, instruktorzy czyli Marzenka, Daria czynią cuda w takim sensie że dziewczyny mają tyle pozytywnej energii, że zarażają innych i dopingują do ćwiczeń. Edyta prowadzi intensywne marsze z kijami Nordic Walking. Te dziewczyny mają tyle energii i charyzmy że dopingują grupę i mobilizują do ćwiczeń. Jeśli stosujemy się do ich zaleceń osiągamy sukces. Ja byłam tylko na kaszy i ryżu i schudłam 5 kg. Nabrałam energii i chęci do ćwiczeń na długi czas, Warto wspomóc się zabiegami czyli masażami, które są odlotowe. Masażyści profesjonalnie kształtują nasze ciała po intensywnych ćwiczeniach. Pełen odlot. Polecam to miejsce bardzo szczerze bo można doskonale doładować swoje, zazwyczaj wydojone baterie. Kadra jest profesjonalna pod każdym względem czyli Ania i Jola w recepcji. Dziewczyny kierują ruchem i sprawnie układają zajęcia dla każdej z nas. Dużo można dowiedzieć się o zdrowym żywieniu i wprowadzić wiele rad w codzienne życie. W ogóle atmosfera grupy jest niesamowita, jest to również fajna psychoterapia gdzie dużo opowiadamy i potrafimy cieszyć się z małych rzeczy. Nie tylko ciało jest zregenerowane i odprężone ....ale również nasza głowa. Wracamy do domu pozytywnie naładowani i jeśli będziemy przestrzegać pewne zasady stamtąd to jest szansa na utrzymanie takiego stanu na dłużej. W zeszłym roku był tam mój mąż i miał podobne odczucia. Nad wszystkim czuwa dyskretnie oko i ucho szefowej Dorotki... Jak to mawiają ... jaki pan.. taki kram :) Z pełną świadomością polecam to miejsce bo jest to balsam dla ciała i duszy. Pozdrawiam całą ekipę i ...pewnie do zobaczenia za jakiś czas. Trzymajcie tak dalej i dziękuję Wam wszystkim jeszcze raz,

**JOLA**



## 21 sierpnia 2018 roku:

Witam bardzo serdecznie Dorotę i cały niezwykle personel BOLERO!

Piszę na świeżo, tydzień po powrocie do domu. Wiele ciepłych słów już o Was napisano i być może nie będę oryginalna, ale chcę za wszystko serdecznie podziękować: za profesjonalną i niezwykle ciepłą obsługę, za wielkie wsparcie, za moje wspaniałe samopoczucie, za zrzucone już w sumie 6 kg. ( bo w domu nadal chudnę) , za motywację do pracy nad sobą i za zagubioną gdzieś, a teraz odzyskaną miłość własną. Byłam w Bolero już trzeci raz i za każdym razem wiem, że znowu wrócę. Czuję się wspaniale! Czuję, że przejęłam stery nad sobą i panuję nad własnym ciałem: zginęło gdzieś zmęczenie, przygębienie, ból kolan i ogólny ból życia. Czuję teraz wiatr w żaglach i spokój wewnętrzny, bo wiem dokąd mam płynąć. Za to wszystko Wam dziękuję z całego serca! Wam i wszystkim wspaniałym dziewczynom (i chłopakom), które wspólnie ze mną doświadczały tej niesamowitej przemiany i tworzyły przy tym wspaniałą atmosferę i grupę wsparcia. Pozdrawiam Was wszystkich serdecznie i do zobaczenia znowu.

**Asia Kowalkowska**

turnus 4 - 14 sierpnia 2018r

**Zadzwoń do nas:**  
**509 855 122**



**29 maja 2018:**

*Hallo witam wszystkich serdecznie.*

*Bbardzo polecam natura centrum „Bolero”. ja jadę w tym roku po raz 4 z kolei.*

*w ubiegłym roku straciłam 6kg w domu jeszcze 4 i tak się trzymam.*

*w sierpniu dalsze kilogramy będę gubić z pomocą wspaniącej kadry.*

*Nie ma co się zastanawiać tylko spakować sportowe rzeczy i w drogę kierunek Duszniki Zdrój*

*Już sie cieszę !*

*:)*

*pozdrawiam wszystkich*

**Donata z Niemiec**



**23 kwietnia 2018:**

Kochani Ludkowie !

W tym roku szósty raz wracam w gościnne progi hoteliku Bolero.

Nie myślałam że aż tak mnie to wciągnie.

Już marzę o delikatnych ale stanowczych dłoniach moich ulubionych masażystów i kosmetyczek.

Wcale nie wracam po to żeby zgubić jakieś wielkie ilości kilogramów choć to jest zawsze mile widziane, ale dla relaksu, rozmów na stryszku ,ponownego spotkania starych znajomych.

Polecam ten ośrodek ze szczerego serca.

W tym roku przywożę moje dwie siostry(drugi raz) i koleżankę.

Już się cieszę z ich zadowolenia.

Ja będę jak zawsze w siódmym niebie.

Dorotka dziękuję za wszystko 😊😊😊

**Małgorzata Dublańska**



**8 marca 2018 :**

Kocham to miejsce i ludzi którzy tam pracują.

Byłam już kilka razy i zawsze wracam wypoczęta, uśmiechnięta i z naładowanymi bateriami na kilka miesięcy.

A co najważniejsze mieszczę się znowu w moje ulubione sukienki.

Pozdrawiam cały zespół kompetentnych pracowników, do zobaczenia kochani!

**Beata Gałęcka**



**29 listopada 2017:**

Dzień dobry.

Dorotko zawsze z niezmierną przyjemnością tu wracam, zawsze jest SUPER, ostatnio było Rewelacyjnie, bo poznałam wspaniąłą osobę Małgosię z Katowic, do dziś kontaktujemy sie i mamy ochotę przyjechać w marcu 2018 roku.

W tym zwariowanym, pędzącym jak pociąg ekspresowy świecie, ważne są chwile i miejsca, gdzie można przystanąć, wyciszyć się, odnaleźć siebie i móc obcować z natura, cieszyć się powietrzem i towarzystwem osób nastawionych do nas przyjaźnie (tak trochę melancholijnie , bo teraz taki okres).

Pozdrawiam serdecznie i prosimy o rezerwacje i ulubiony nas pokoik.

**Bogusia Zarówna**

**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**



**6 czerwca 2017:**

Dzień dobry Pani Doroto.

Chciałam bardzo podziękować za cudowny pobyt w Dusznikach.

Oprócz zgubienia 3 kg, zgubiłam prawie 100 jednostek złego cholesterolu, co było dla mnie wielką niespodzianką.

Mój całkowity cholesterol był na poziomie 290 jednostek. po powrocie dobry cholesterol się podwyższył, a zły spadł do poziomu w normie, trójglicerydy były ok, ale też spadły.

10 dni przyniosło cud, na który czekałam od 3 lat:)

Mój lekarz nie uwierzy, już dawno chciał mnie faszerować lekami.

Jeszcze raz bardzo dziękuję i pozdrawiam serdecznie całą ekipę:)

*Beata Leśniewska*



**29 marca 2017 roku:**

Tak niewiele brakowało, a wróciłabym do was bo tęsknię za ekipą Bolero. Tym razem nie wyszło.

Ale wrócę do was bo warto. Kilogramy stracone nie powróciły choć minęły już 2 miesiące. Motywacją do pilnowania wagi jest wysiłek, jaki tam wykonałam by pokonać własne słabości,. Pomogliście w tym bo wasze starania Dario, Marzenko, Edziu były dla mnie bardzo motywujące. Wykłady o diecie i zdrowym żywieniu Doroty wiele mi pomogły by utrzymać wagę i jeszcze zdrowiej się odżywiać.

A jeszcze koleżanka z pokoju **straciła już 25 kg i naprawdę zmieniła siebie i swoje życie.**

Dzięki Dorotko i dziewczyny. Gorące pozdrowienia i buziaki. Czekajcie na mnie!!!!

Ania H.



Piszę te słowa po dwóch 10-dniowych zimowych pobytach w "Bolero", rok po roku. Piszę je przed planowanym trzecim wyjazdem, dla wszystkich, którzy się wahają, i dla tych, którzy niedowierzają samym pozytywnym opiniom w komentarzach ośrodka "Natura COB" ;)

Zdarzają się takie cuda, że człowiek przez 10 dni odzyskuje swoją istotę, przekonuje się, że ma moc zmieniać rzeczywistość, przekraczać siebie i przeskakiwać słabości. I że są takie miejsca, gdzie ludzie się wspierają, śmieją do utraty tchu, zwłaszcza z siebie ;), walczą o WSZYSTKO - bo o siebie! ..gdzie powietrze jest czyste, gdzie góry, rzeki i lasy, gdzie słońce i wiatr na twarzy, a czasem mróz maluje rumieńce. Ot, natura.. Można by tak powiedzieć, gdybyśmy nie byli zbyt zaganiani, zmordowani, zniechęceni, zasiedziani, po różnych porażkach.. Nagle się okazuje, za czym tak naprawdę tęskni serce człowieka, do czego jest stworzone, co w życiu najważniejsze, i w jak wielkim oderwaniu żyje większość z nas.

Proszę Was ja, zwykły człowiek - znajdźcie te 10 dni, bo wyjeżdżając stąd będziecie wiedzieli, że znaleźliście siebie. I przyjaźnie, otuchę, siłę - dosłownie - fizyczną i psychiczną, wiedzę i praktyczne rady - i od Zespołu i od spotkanych tu wyjątkowych ludzi. A co zostawicie? To wszystko już opisano poniżej, a ja niniejszym potwierdzam ;) Czemu tam wracam? Z tęsknoty - za klimatem, miejscem, za psychicznym wytchnieniem i oderwaniem od spraw bieżących, za ludźmi, ale też żeby poznać nowych. I żeby znów wejść na obroty, ożywić ciało, i duszę, bo ona pierwsza czuje spływający na nią spokój. A potem będę czerpać ze wspomnień, ciesząc się wigorem, odzyskaną młodością, smuklejszym i zdrowszym ciałem z mięśniami ;) P.S. ..a już to uczucie, kiedy po powrocie na luzie zakładam dzinsy, które wcześniej wchodziły do połowy bioder (..i to te elastyczne!)... mmm! Jakby człowiek pozbył się za jednym zamachem, za przeproszeniem, szlamu i gruzu, bo skóra zdrowsza, równiejsza, ciało gibkie i zwarte, chód żwawy, energiczny, a myśli wesole, bo lekko na ciele, umyśle i duchu, i troski jakieś mniejsze, i pewność, że wszystko się uda. Aż chce się żyć, wychodzić i nieść dalej, do ludzi, dobre myśli i serce na dłoni. Gorące podziękowania dla Zespołu, dla wszystkich i każdego z osobna, za to, że istnieje, dzięki Wam, takie miejsce na świecie. W naszej Polsce słowiańskiej, bo gdzież indziej szukać ;\*

Magdalena z Mazowsza.

**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**



Piszę te słowa po dwóch 10-dniowych zimowych pobytach w "Bolero", rok po roku. Piszę je przed planowanym trzecim wyjazdem, dla wszystkich, którzy się wahają, i dla tych, którzy niedowierzają samym pozytywnym opiniom w komentarzach ośrodka "Natura COB" ;)

Zdarzają się takie cuda, że człowiek przez 10 dni odzyskuje swoją istotę, przekonuje się, że ma moc zmieniać rzeczywistość, przekraczać siebie i przeskakiwać słabości. I że są takie miejsca, gdzie ludzie się wspierają, śmieją do utraty tchu, zwłaszcza z siebie ;), walczą o WSZYSTKO - bo o siebie! ..gdzie powietrze jest czyste, gdzie góry, rzeki i lasy, gdzie słońce i wiatr na twarzy, a czasem mróz maluje rumieńce. Oł, natura.. Można by tak powiedzieć, gdybyśmy nie byli zbyt zaganiani, zmordowani, zniechęceni, zasiedziani, po różnych porażkach.. Nagle się okazuje, za czym tak naprawdę tęskni serce człowieka, do czego jest stworzone, co w życiu najważniejsze, i w jak wielkim oderwaniu żyje większość z nas.

Proszę Was ja, zwykły człowiek - znajdźcie te 10 dni, bo wyjeżdżając stąd będziecie wiedzieli, że znaleźliście siebie. I przyjaźnię, otuchę, siłę - dosłownie - fizyczną i psychiczną, wiedzę i praktyczne rady - i od Zespołu i od spotkanych tu wyjątkowych ludzi. A co zostawicie? To wszystko już opisano poniżej, a ja niniejszym potwierdzam ;) Cemu tam wracam? Z tęsknoty - za klimatem, miejscem, za psychicznym wytchnieniem i oderwaniem od spraw bieżących, za ludźmi, ale też żeby poznać nowych. I żeby znów wejść na obroty, ożywić ciało, i duszę, bo ona pierwsza czuje spływający na nią spokój. A potem będę czerpać ze wspomnień, ciesząc się wigorem, odzyskaną młodością, smuklejszym i zdrowszym ciałem z mięśniami ;) P.S. ..a już to uczucie, kiedy po powrocie na luzie zakładałam dżinsy, które wcześniej wchodziły do połowy bioder (..i to te elastyczne!)... mmm! Jakby człowiek pozbył się za jednym zamachem, za przeproszeniem, szlamu i gruzu, bo skóra zdrowsza, równiejsza, ciało gibkie i zwarte, chód żwawy, energiczny, a myśli wesole, bo lekko na ciele, umyśle i duchu, i troski jakieś mniejsze, i pewność, że wszystko się uda. Aż chce się żyć, wychodzić i nieść dalej, do ludzi, dobre myśli i serce na dłoni. Gorące podziękowania dla Zespołu, dla wszystkich i każdego z osobna, za to, że istnieje, dzięki Wam, takie miejsce na świecie. W naszej Polsce słowiańskiej, bo gdzieś indziej szukać ;\*

Magdalena z Mazowsza.



**10 czerwca:**

*Dzień dobry!*

*Pani Dorotko!*

*Byłam uczestniczką turnusu zakończonego we wtorek (07.06.2016 r.)*

*Pozwoli więc Pani, że podzielę się kilkoma spostrzeżeniami.*

*Przede wszystkim dziękuję i gratuluję znakomitego pomysłu łączącego wypoczynek z aktywnością fizyczną, dietą i przyjemnościami dla ciała (zabiegi) i ducha (joga), jak również za profesjonalną kadrę dbającą o nasze dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne (spacery, gimnastyka, masaże itd...) A skoro już jesteśmy przy personelu hotelu Bolero, to pozwolę sobie zwrócić szczególną uwagę na wyjątkową osobę. Jest nią Pani Marzenka- instruktor, pielęgniarzka oraz opiekun grup wycieczkowych. Jest to osoba niezwykle wrażliwa i miła oraz bardzo życzliwa i otwarta na potrzeby drugiego człowieka. Niezwykle rzadko spotyka się tak empatyczne osoby, które swoim uśmiechem i sposobem bycia potrafią rozładować każdą nieprzyjemną sytuację, które to przecież zdarzają się w życiu każdego człowieka. Jednocześnie jest osobą niezwykle profesjonalną w swojej pracy oraz bardzo, bardzo w nią zaangażowaną. Taki pracownik to prawdziwy skarb dla firmy. Gratuluję wyboru! Również dużą fachowością wyróżnia się Pani Daria, która z niezwykle wdziękiem i humorem prowadzi zajęcia. Nie sposób pominąć również przesympatycznej, zawsze uśmiechniętej Pani Joli.*

*Pani Dorotko, Pani pomysł ze zniesieniem dystansu wśród uczestników, w postaci mówienia sobie po imieniu - rewelacja! Zadziałał!*

*Tak więc jeszcze raz dziękuję za profesjonalnie zorganizowany czas podczas turnusu. Jestem przekonana, że ponownie zawitam do hoteliku Bolero! Przynajmniej mam takie plany. Pani wykłady były bardzo interesujące i pouczające, serdecznie Panią pozdrawiam, życząc wielu dalszych sukcesów w pracy zawodowej i w życiu prywatnym! Aneta Sendecka*

**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**



Witam Państwa serdecznie,  
 chciałam się z Państwem podzielić wrażeniami jakie odniosłam widząc mojego ojca. który był u Was na 11dniowym pobycie. Tato wracając wczoraj z Dusznik wstąpił do mnie z wizytą, otwieram drzwi i.... stoi przede mną **facet młodszy o około 7 kilogramów, uśmiechnięty od ucha do ucha, pozytywna energia jaka od niego bije prawie zwała mnie z nóg.** Po krótkiej relacji już wiem, że ja również muszę się w to magiczne miejsce udać.

**Podsumuję opinię Taty: serdeczna atmosfera, uprzejmy i troskliwy personel,** Szefowa Dorota - brak słów, bardzo urozmaicony program zabiegów, ach... och... ech.....!

Do zobaczenia 30 stycznia 2016 r.

**Ewa Benikas, 15 grudnia 2015 r.**



**Natura Centrum Odnowy Biologicznej w Dusznikach Zdrój to moja recepta na skuteczne odchudzanie!!!** Odpowiednia dieta (wytrzymałam całe 10 dni wyłącznie na ryżu i kaszy choć momentami bywa trudno, ale zapewniam DA SIĘ) połączona z regularną aktywnością fizyczną, pod opieką specjalistów, którzy zadbali o prawidłowy przebiegu kuracji. Czas był naprawdę tak zorganizowany, aby nie było ani chwili na rozmyślanie o pokusach a wsparcie grupy pomogło utrzymać motywację do odchudzania. Bajka? Niekoniecznie. To wszystko oferuje NATURA CENTRUM.

Na co dzień brakuje mi motywacji oraz czasu, aby bezwzględnie poświęcić się diecie.

Na wczasach odetchnęłam od dotychczasowego niezdrowego stylu życia i skupiłam się w 100% na swojej linii i samopoczuciu.

Kompleksowo zatroszczyłam się o siebie, dzięki czemu schudłam (przeszło 3 kg) oczyściłam organizm z toksyn, poczułam przyływ energii i sił witalnych.

Jeśli pojedziesz to w Natura Centrum przez cały czas trwania wyjazdu będziesz pod kontrolą specjalistów, którzy zadbają o prawidłowy przebieg diety i aktywności fizycznej.

Wczasy tutaj to bardzo duża dawka systematycznego ruchu, który przyspiesza metabolizm – dzięki temu jeszcze po skończonym turnusie ubyło mi kilogramów (2 kg).

Serdecznie polecam to miejsce i pozdrawiam cały zespół BOLERO – 11 dni dość radykalnej diety i częstego ruchu weszło mi w nawyk – łatwiej jest mi kontynuować zdrowy styl życia po powrocie do domu.

**Turnus 5-15 września 2015 roku – Ania Frąckowiak**



**21 września 2015 roku:**

*Dziękuję za bardzo udany pobyt w Centrum Odnowy Biologicznej "Natura" w hotelu "Bolero" w Dusznikach Zdroju (turnus 05.09.2015 r -15.09.2015r.). **Było świetnie, nie było leniuchowania, lecz aktywność fizyczna, dieta, spacer, świeże i zdrowe powietrze, super organizacja oraz profesjonalny personel.***

***Były też dodatkowe atrakcje ale ich nie zdradzę aby stanowiły niespodziankę.***

*Pani Dorota Chodorowska miała wykłady na temat diet, zdrowego odżywiania. Również była świetna atmosfera pomiędzy uczestnikami wczasów. Nie chciało mi się wyjeżdżać. Na koniec powiem, że w trakcie*

***11-tu dni schudłam, 4,3 kg i straciłam 2,5 % tkanki tłuszczowej.***

*Odzyskałam energię, mam znowu sprężyste ruchy. Będę chciała tam wrócić.*

*Pozdrawiam Wszystkich.*

**Jola Jastrzębska**



Miałam przyjemność uczestniczyć w turnusie odnowy biologicznej od 24.07 do 04.08 br i pragnę wyrazić słowa wielkiego uznania dla organizatorów rekreacji jak też dla całego Personelu Hotelu "Bolero."

Panująca tam atmosfera, pełna ciepła i życzliwości, pozytywnie wpłynęła na pokonanie swoich słabości i odnowienia sił witalnych. Wszyscy opiekunowie turnusu na czele z Panią Dorotą, okazali wielką atencję we współpracy z nami. Indywidualne traktowanie każdego uczestnika turnusu, dodało wiary w siebie i wolę walki w pozbyciu się zbędnych kilogramów.

Dziękuję za owocny i przesympatycznie spędzony czas.

**Pozdrawiam serdecznie Teresa Baszanowska, 3 września 2015**

**Zadzwoń do nas:  
 509 855 122**



**Agata Grabowska, pobyt 25 lipca – 4 sierpnia 2015 roku:**

*Od powrotu z Bolero upłynęło już trochę czasu... Mimo przyjazdu do rodzinnego miasta bardzo miło wspominam pobyt w Dusznikach :) Chcę podziękować z całego serca za wspaniałą opiekę, porady, odnowę fizyczną i psychiczną. Mój pobyt był pierwszy ale na pewno nie ostatni !*

*Każdemu z kim rozmawiam dzieląc się wrażeniami polecam Wasze Centrum.*

***Cieszę się niezmiernie, że trafiłam pod Wasze skrzydła. Miejsce to przede wszystkim ludzie a Bolero może się szcycić wspaniałym personelem. Gratuluje pomysłu i nie mówię do widzenia ale do zobaczenia***



**9 czerwca 2015:**

Kochani, chciałam się z Wami podzielić moim szczęściem, którym zarażono mnie w Natura Centrum.

**Kiedy jechałam do Dusznik bałam się ogromnie tego, co mnie tam czeka, byłam osobą ociężałą, bez chęci do życia, zdołowaną i z ogromnym problemem zdrowotnym. Miałam wyznaczony termin operacji na kręgosłup, lekarze przestrzegali mnie przed znacznym wysiłkiem. Wiedziałam, że pobyt w Natura Centrum wiąże się ze sporym wysiłkiem fizycznym więc moje obawy przed tym, czy dam radę były ogromne. Kochani, to czego tam doświadczyłam przeszło moje najśmielsze oczekiwania, klimat, towarzystwo, pracownicy, ruch, zorganizowany tak, że dawał więcej przyjemności niż zmęczenia, wszystko to powodowało, że z dnia na dzień zamiast osłabienia i zmęczenia czułam rosnącą we mnie siłę i chęć do działania!!! Każda z osób przeżywa to samo, każdy się wspiera, uśmiecha, pociesza, z dnia na dzień robi się jak w domu a wszyscy stają się jedną wielką rodziną, dziewczynki dają niezły wycisk ale zaczyna się to kochać i czeka na kolejny dzień, do tego widząc, jak zmienia się nasze ciało, nasza skóra, jak rośnie energia, siła, sięga się chmur !!!!! Uczysz się żyć na nowo, zdrowiej, sprawniej i okazuje się, że nawet tacy jak ja, chorzy, którym nie pozwalano się ruszać mogą to robić i NIE BOLI!!!! **Dziś jestem osobą zdrową (sprawną), nie poddałam się operacji, bo już mi nie dokucza moje schorzenie ak, jak to było przed pobylem w Natura Centrum i co najważniejsze .... wszystko mi się chce !!!!****

**Kocham Was !!!!!!! Lidka Tułacz**



Kochani , bardzo Wam dziękuję za wspólnie spędzony cudny czas, za opiekę, pomoc, fachowe wykłady.

Gorąco polecam każdemu kto chce połączyć odpoczynek z aktywnością fizyczną i oczyszczeniem organizmu.

Począwszy o d pierwszego dnia każdy w Bolero czuje się jak w domu, jak u dobrych znajomych, atmosfera jest tak sympatyczna i ciepła, że szybko człowiek wyłącza się od świata. Kadra jest młoda, ZAWSZE uśmiechnięta, wykwalifikowana a przede wszystkim kocha to co robi. Każdego dnia aż chciało się wstawać żeby z Nimi przebywać Dorotka przekazała nam mnóstwo wiedzy na temat zdrowego żywienia i nie tylko, dzień zaplanowany nie tylko jako wysiłek fizyczny ale także przyjemności intelektualne :)

Począwszy od nauki tańca, jodze a na cudownej wycieczce kończąc. Edytka-gaduła w roli przewodnika przekazała nam tyle wiadomości, jej spacer (marszobiegi raczej :P ) połączone z lekcją historii - rewelacja. Była też mega niespodzianka Mikołajkowa za którą serdecznie dziękujemy :\* , poczuliśmy się fantastycznie kiedy odwiedził nas Mikołaj z prezentami. Ja osobiście nigdy nie byłam na koloniach a u Was tak się czułam. **W jednym miejscu**

**zebrało się tylu wspaniałych ludzi i to jest czas dla mnie bezcenny. Nie ważne czy przyjechała pani prezes banku czy rencistka :P , limuzyną czy pociągiem, w takim miejscu byliśmy zgraną grupą która miała takie same zadanie, dobrze się bawić i schudnąć. Przy pomocy masażu i zabiegów wyjechaliśmy piękniejsi i szczuplejsi ale i szczęśliwi,** choć pożegnać się było trudno. Ale wrócimy, w większym gronie znów gotowi zmierzyć się z ryżem i kaszą :P. Początek roku nie zaczął się dla mnie szczęśliwie ale za to rok kończę fantastycznie, dziękuję Dorotko z całego serca, oprócz miłego wrażenia po sobie (mam nadzieję :)) **zostałam 6 kilogramów - 3,2% tłuszczu i jeszcze 2 kilo z diety przygotowującej** a w planie mam kolejne.

Będę gorąco polecać Bolero i na pewno wrócę . Dziękuję i całusy wielkie dla Was :\*

**11 grudnia 2014 r., Kasia Markiewicz**



**7 lutego 2014:**

Wspaniałe miejsce na odnowę biologiczną.

Profesjonalny i wymagający personel, potrafiący zadbać i umilić życie kuracjusza!

**Polecam z całego serca osobom, które chcą pozbyć się w krótkim czasie zbędnych kilogramów, doprowadzenia stawów i mięśni do normalnego funkcjonowania oraz poprawy stanu psychicznego. Pani Dorotko wraz z Pani grupą Specjalistów od odnowy biologicznej - bardzo dziękuję Wam za mój sukces jaki osiągnąłem, minus 10 kg w miesiąc bez katowania się, nie zapomnę Wam tego do końca życia!!!!!! Pozdrawiam i życzę samych sukcesów - wdzięczny do "deski grobowej" !!!**

**Czesiek Stankiewicz**



**25 października 2014 r.:**

Moje pierwsze wczasy odchudzające - to u Was. Było cudownie- ale mnie "nosi", więc was regularnie "zdradzam" i próbuję innych ośrodków. I wiecie co? Zawsze wracam!!!

**Uwierzcie- nigdzie, ale to naprawdę NIGDZIE w Polsce nie traktują klientki z takim sercem i sympatią, nigdzie ćwiczenia i dieta nie sprawiają tyle radości- nigdzie nie ma tak fantastycznych radosnych przeżyć trenerek i tak profesjonalnych a przy tym przystojnych masażyści!**

**No i nikt nie potrafi tak cudownie zintegrować grupy- jesteście po prostu NAJLEPSI!**

I wiem co mówię! i tak do Was znowu przyjadę! Bo się po prostu steskniałam!

**Jolanta Werner**



**09.06.2014 r.:**

Witam,

Jestem po pobycie w Centrum Natura w Dusznikach Zdroju. Do Centrum trafiłam przypadkowo ponieważ szukałam czegoś blisko domu, żeby zrzucić zbędne kilogramy, złapać kondycję, zadbać o swoje lepsze samopoczucie (a w razie czego szybko ewakuować się do domu gdyby coś się działo nie po mojej myśli). Przyjechałam do Dusznik po raz pierwszy i od razu zakochałam się w tym mieście, a ono pokochało mnie. Dziwiłam się, iż do tej pory omijałam Duszniki szerokim łukiem bywając w Polanicy, Kłodzku, Kudowie, zdobywając kilkakrotnie Szczelniec czy spacerując w Błędnym Skałach. Przyjechałam, **bo osobiście uważam, że nie ma nic lepszego, szczególnie na początku przygody z odchudzaniem jak zrobić to w grupie, gdzie wszyscy bez wyjątku przyjechali po to samo. Centrum Natura to wymarzone miejsce do tego celu, bo nikogo nie dziwi strój sportowy od rana do wieczora, czy paradowanie w szlafroku z piętra na piętro w celu udania się na masaż czy na zabieg kosmetyczny. Nie ma skrępowania, wszyscy przyjechali w tym samym celu, jest wtedy różnie można liczyć na całą grupę, która wspiera się nawzajem.** Dorota (numer jeden) wraz z całą ekipą stworzyła cudowną atmosferę, zapewniła profesjonalną kadrę, która wie po co tam jest i jest do naszej dyspozycji przez cały dzień – dobrze, że pozwalają się wyspać - żeby od rana zacząć od początku kawał dobrej roboty (rozgrzewka, marsze, gimnastyka, aerobik, basen i co jeszcze sobie człowiek zamarzy). Po takim pobycie można uzależnić się od codziennych szybkich spacerów, łatwiej jakoś znaleźć czas i skoczyć na basen, oraz po wykładach, co począć żeby nie począć” zbędnych kilogramów bardzo rozsądnie podchodzić do lodówki. Mam naładowane akumulatory, energia mnie rozpiera, rodzina zadowolona bo ja zadowolona, szczęśliwa. Czuję się atrakcyjną babeczką w średnim wieku, która na wybieg może już się nie wybierze, ale która codziennie patrząc w lustro uśmiecha się do samej siebie od ucha do ucha. I za to wszystko serdecznie dziękuję. **Polecam wszystkim aktywny odpoczynek, cudowny relaks gdzie odzyska się wigor, formę oraz wiarę, iż jestem wyjątkowa.** Wrócę, wpadnę co jakiś czas chociaż na jeden dzień, bo do Natury wraca się jak do najlepszych znajomych. **Pobyt 10 dniowy na turnusie, przedłużony o kolejne 5 dni prywatnie w Dusznikach pozwolił mi zostawić 8,5kg, następne 2 tyg. we Wrocławiu to 4 kg mniej, razem w miesiąc 12,5 kg!**

**Wiesia z Wrocławia**



**Artur - 8 lutego 2013:**

Przebywałem w Centrum Natura Bolero w dniach od 26-go stycznia do 3-go lutego 2013 roku czyli **8 dni**. Nie wyobrażałem sobie aby przeżyć na diecie ryżowo-kaszkowej ale okazało się to wykonalne bez problemu.

**Nie wybierałem wszystkich ćwiczeń** t.j. marszy z kijkami (jedynie spacer z kijkami), stretchingu i aerobiku. **Pomimo tego spadłem z wagi 94 do 89 kilo.** Ze spadkiem wagi **spadł poziom cholesterolu z 230 do 140 a poziom trójglicerydów z niebotycznej stałej wysokości ok 400 do 61. Teraz czuję się fantastycznie.** Kochani, kto chce zrzucić kilogramy i pozbyć się problemów z wysokim cholesterolem i trójglicerydami namawiam NIE ZASTANAWIAJCIE SIĘ ANI CHWILI JEDZCIE A NIEPOŻAŁUJCIE.

Dowiecie się poza tym bardzo ciekawych rzeczy dotyczących żywienia w praktyce.

Pełny profesjonalizm.

**Artur z Gorzowa Wielkopolskiego**

**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**

Nieodzownym elementem kuracji są zabiegi lecznicze oraz zabiegi wspomagające odchudzanie, oczyszczanie i odtoksyczenie organizmu.

Specjalnie z myślą o Tobie opracowaliśmy kompleks zabiegów opartych na najstarszych metodach medycyny naturalnej takich jak:

- **Aromaterapia** – przyjemna i skuteczna metoda usuwania wielu dolegliwości przy wykorzystaniu esencji z naturalnych, roślinnych olejków eterycznych.
- **Fitoterapia** – wykorzystanie ekstraktów roślinnych w celu poprawienia kondycji skóry.
- **Digitopresura** – pobudzenie i uwolnienie zablokowanej energii w niewidocznych ścieżkach energetycznych zwanych meridianami. Opracowana przez terapeutów na podstawie orientalnej filozofii masażu „SHIATSU”.
- **Fitodrenaż** - technika masażu, wykonywana po digitopresurze, w celu przedłużenia głębokiego stanu relaksu i zamierzonych efektów masażu



Zastosowanie tych technik zapewnia oczyszczenie kanałów energetycznych, usunięcie zmęczenia, stresu, napięcia czy bólu i przywrócenie skórze naturalnej witalności. Do naszych zabiegów wykorzystujemy znakomite produkty pielęgnacyjne firmy **BIOLINE, DECLEOR, COMFORT ZONE, ARKANA**. Preparaty tych firm to unikalne kosmetyki.

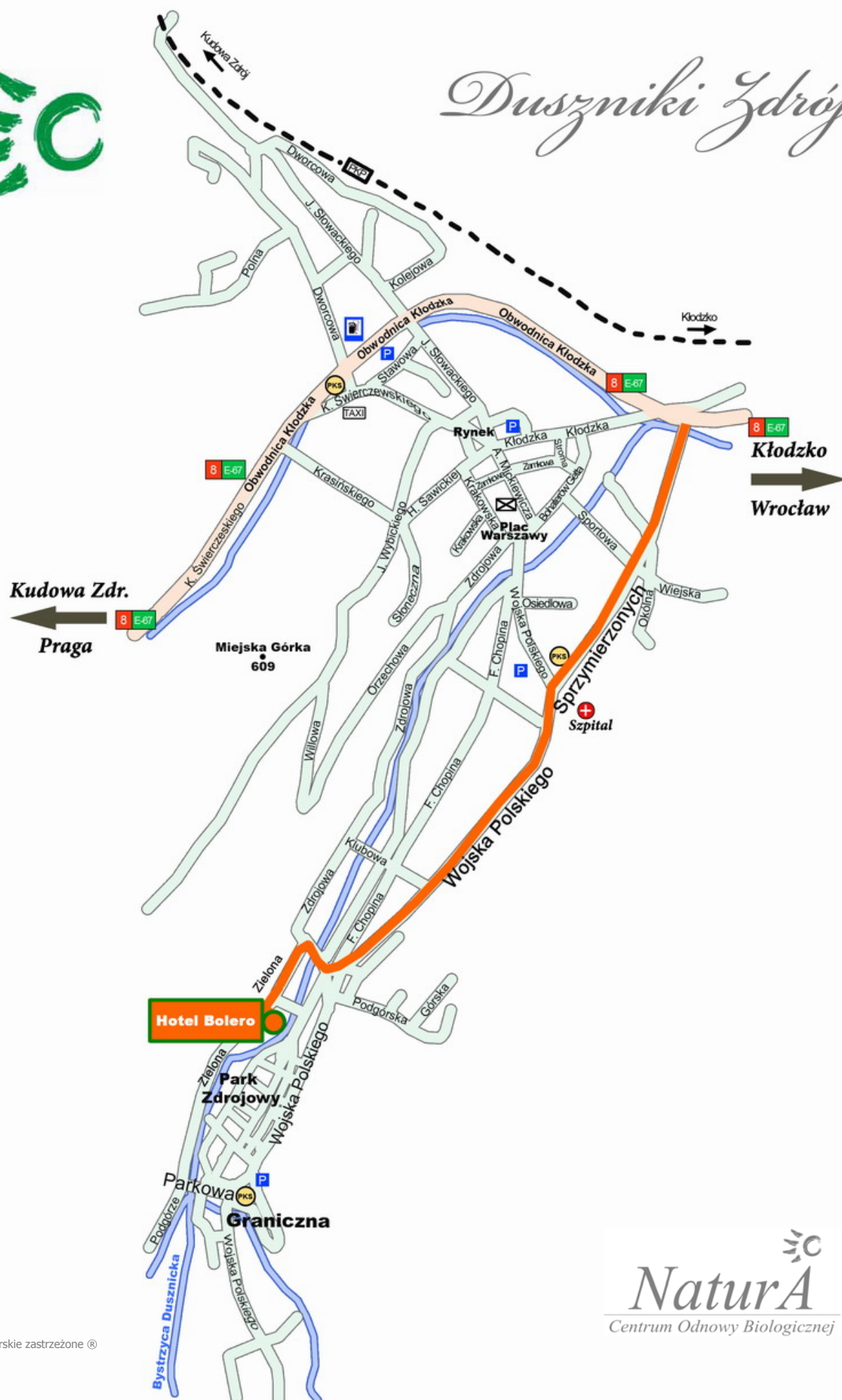


## OFERTA ZABIEGÓW MASAŻU:

- Masaż leczniczy całościowy + krem wzmacniający efekt masażu - 50 min – **129 zł**
- Masaż leczniczy całościowy bez kremu - 50 min – **119 zł**
- Masaż leczniczy częściowy + krem wzmacniający efekt masażu - 25 min – **65 zł**
- Masaż leczniczy częściowy bez kremu - 25 min – **60 zł**
- Masaż chińską bańką - 10 min – **30 zł**
- Akupresura stóp - 30 min – **69 zł**
- Aquavibron - mechaniczny masaż wspomagający wyszczuplanie - 15 min – **45 zł**
- Dynamiczny masaż antycelulitowy - 25min – **69 zł**
- Masaż gorącymi kamieniami - 25 min – **69 zł**
- Drenaż limfatyczny częściowy - 50 min – **95 zł**
- Masaż gorącymi stemplami bazaltowymi - 50 min – **115 zł**
- Masaż gorącą świecą - 90 min – **150 zł**
- Masaż gorącą oliwą - 80 min – **170 zł**
- Masaż Ajurwedyjski - 90 min – **195 zł**
- Polinezyjski masaż MA-URI - 120 min - **180zł**
- Masaż gorącą czekoladą - 90 min – **220 zł**



## Mapa dojazdu do **HOTELIKU BOLERO**



  
**Natura**  
Centrum Odnowy Biologicznej



# Niezwykłe miejsce

Jeśli chcesz zgubić wagę i zadbać o siebie, wybierz aktywny wypoczynek w górskiej scenerii. Wyjątkowy program, komfort i profesjonalna opieka sprawia, że schudniesz i poczujesz się młodziej.

**C**entrum Natura SPA, które mieści się w samym sercu Dusznik, w Parku Zdrojowym, ma dziesięciolecie doświadczenia w organizowaniu wczasów odchudzających połączonych z odnową biologiczną.

## TAJEMNICA SUKCESU

Wyróżnikiem Centrum jest stosowanie naturalnych metod i holistyczne podejście do zdrowia. Kluczem do sukcesu jest zachowanie odpowiednich proporcji między dietą, intensywnością i ilością ćwiczeń oraz korzystaniem z zabiegów odnowy. Zalecana dieta ryżowo-kaszowa nie tylko odchudza, ale też oczyszcza

organizm. O jej dobroczynnym działaniu i o tym, jak po powrocie do domu włączać stopniowo inne produkty, by uniknąć efektu jo-jo, goście dowiadują się na wykładach. Można też wybrać inną dietę, np. owocowo-warzywną, białkową lub dopasowaną do indywidualnych potrzeb. W gabinetach odnowy warto korzystać z zabiegów wyszczuplających i detoksykujących cenionych firm – Decléor, Comfort Zone i Bioline – oraz z masażu leczniczych i odchudzających (np. stemplami, chińską bańką) i relaksujących: ma-uri, lomi-lomi czy ajurwedyjskiego.

## CIĄGŁE W RUCHU

Zajęcia, które trwają do godziny 21 i są bardzo różnorodne, zaczynają

się o 7.45 od nordic walkingu i gimnastyki. Potem można wybrać intensywny marsz trasami krajo-brazowymi lub spacer ścieżkami zdrowia. Po aqua-aerobiku w luksusowym kompleksie „Słoneczne Termy” i chwili relaksu w jacuzzi jest czas na zabiegi. Popołudnie wypełniają zajęcia aerobowe w małych grupach (osobne dla osób z lepszą i słabszą kondycją): ćwiczenia z piłkami body ball, step, aerobik, stretching, aerobik-dance, pilates, calanetics, nauka tańca brzucha i latino-dance, joga oraz zajęcia z gongami i misami tybetańskimi. Każdy dzień kończy się interesującym wykładem na temat odżywiania czy kuchni Pięciu Przemian, degustacją wina lub wyjściem na dancing.

## PRZYJAZNA ATMOSFERA

Tym, co wyróżnia wczasy w Centrum, jest nie tylko atrakcyjny program, lecz także kameralna i wyjątkowa atmosfera. O komfortowe samopoczucie gości dba kilkunastoosobowy profesjonalny zespół: lekarz, dietetyk, instruktorzy, fizjoterapeuci, przewodnik, animatorzy oraz kosmetyczki. Wszyscy już od pierwszego dnia mówią sobie po imieniu, co sprzyja nawiązywaniu kontaktów, a także wzajemnej mobilizacji. Każdy może liczyć na indywidualne traktowanie i wsparcie. Ta atmosfera sprawia, że chętnie się tu wraca. [www.natura-centrum.pl](http://www.natura-centrum.pl)

(oprac. ks)

# TAM MUSISZ POJECHAĆ WCZASY, które POLECAMY

14-LAT DOŚWIADCZEŃ, 5-TYSIĘCY ZADOWOLONYCH UCZESTNIKÓW I SKUTECZNA METODA – TO GWARANCJA, ŻE SCHUDNIESZ, BĘDZIESZ CIESZYĆ SIĘ NOWĄ FIGURĄ I WSPANIAŁĄ KONDYCJĄ.

## KLUCZ DO TWOJEGO SUKCESU

Wyjątkowe miejsce, które spełni Twoje marzenia. Tajemnica sukcesu to 5 równoczesnych działań: dieta, skuteczna motywacja, poprawa kondycji, dbałość o zdrowie i edukacja.

## WYJĄTKOWY PROGRAM

Zachwyci Cię autorski program aktywności, który poprawi Twoją kondycję oraz wzmocni ciało. Skorzystasz z wielu zajęć, prowadzonych codziennie od godz. 07:30 do godziny 20:00, także w niedziele i w święta. Spaceruj ścieżkami zdrowia, intensywne marsze i wędrówki Nordic Walking oraz wycieczki z przewodnikiem trasami krajobrazowymi. Zajęcia w „Słonecznych Termach” z aqua-aerobiku, gimnastyka oraz różnorodne

zajęcia z przyrządami: STEP, bodyball, pilates, aerobikdance. Spróbujesz swoich sił podczas nauki tańca brzucha i latinodance. Wyciszysz się podczas zajęć „ciało i umysł”, jogi i seansu gongów tybetańskich.

## ATRAKCYJNE ZABIEGI

Czeka na Ciebie bogata gama zabiegów odnowy biologicznej: masaże lecznicze i odchudzające, relaks na zabiegach Dalekiego Wschodu (masaż MA-URI, stemplami, ajurwedyjski) oraz profesjonalna pielęgnacja kosmetyczna: Comfort Zone i Bioline.

## PROFESJONALNA OPIEKA

O Twoje komfortowe samopoczucie zadba 15-osobowy zespół złożony z: lekarza, dietetyka, przewodnika i animatora ruchu, instruktorów, fizjoterapeutów i kosmetyczek. Zapewni Ci indywidualne wsparcie, wiedzę i dalszą motywację po powrocie do domu.

Chcesz schudnąć i zyskać dobrą formę? Weź kilka dni urlopu i pojedź do Natury, Centrum Odnowy Biologicznej, które mieści się w samym sercu Parku Zdrojowego Dusznik Zdroju.



Więcej dowiesz się na:  
**[www.natura-centrum.pl](http://www.natura-centrum.pl)**  
lub pod numerem telefonu:  
**509 855 122**



# RYŻEM I KASZĄ



■ stało się! Magiczna trzydziestka przekoczona. Niby nic się nie zmieniło... Najlepsze chwile dopiero przede mną. Taaaak. Po czterdziestce też to powiem. I po pięćdziesiątce, sześćdziesiątce, etc... (jak Bóg da, oczywiście!). A jednak, ja – dziewczyna w wielkim mieście, ciągle w biegu, jedząca byle co – po trzydziestych urodzinach myślę, że czas zrobić coś dla siebie. Ale nie spa, żadne tam pakiety relaksacyjne za wielkie pieniądze... Coś NAPRAWDĘ dla siebie i coś NA SERIO!

## KILKA TYGODNI PÓŹNIEJ...

– A ty byś się ze mną nie wybrała na odnowę biologiczną do Dusznik? Dziesięć dni na samej kaszy i ryżu – pyta Agnieszka, koleżanka z pracy, zafiksowana na ekologicznie i wszystko, co zdrowe. – Dziesięć dni na

Aktywny wypoczynek  
w górach pomaga  
zregenerować ciało i odrodzić  
duszę. Skutkiem ubocznym  
kuracji jest utrata  
4-6 kilogramów  
w 10 dni!

kaszy i ryżu? – pytam z niedowierzaniem. – Chodzi o to, żeby pozbyć się toksyn z organizmu – przekonuje mnie Aga. I oczyścić jelita z tych wszystkich złogów, które się nie strawiły. Robiłam sobie taką odnowę jakiś czas temu. Niełatwa sprawa, ale naprawdę wielka rzecz – dla ciała i duszy.

Nie kupiłam tego. Ale jestem przemęczona. Mam dość zimy. Ciągle nie mogę się wyspać. Zafundowałam sobie bieżnię,

która służy jako wieszak na pranie. Co się ze mną dzieje? – Kiedy są te turnusy w Dusznikach? – po paru dniach zagaduję w pracy Agnieszkę. – Zdecydowałam się? – pyta zaskoczona. – Tak! Ale pod warunkiem, że jedziesz ze mną!

## KIERUNEK – „NATURA”

O 7 rano samolot z Warszawy do Wrocławia, potem autobusem do Dusznik. Około południa pukamy do drzwi Centrum Odnowy Biologicznej Natura w Dusznikach-Zdroju. Witają nas uśmiechnięte dziewczyny – Ania, Edyta, Marzenka, za chwilę pojawiają się Daria i właścicielka – Dorota Chodorowska. Pokazują nam pokój. I – co najważniejsze – kuchnię! Centralne miejsce zajmuje w niej podgrzewacz, w którym niemal przez całą dobę grzeją się

ryż i kasza. Codziennie inny gatunek. Żeby nie było nudy! Ale po dwóch dniach każda kasza i ryż smakuje tak samo.

## **DZIEŃ PIERWSZY, DRUGI...**

Nakładamy sobie po miseczce ryżu. No... nie jest najgorzej... da się zjeść! Dostajemy plan pobytu. Zajęcia rozpisane na godziny i minuty. Czas na wykład. Dorota tłumaczy, dlaczego tak ważne jest jedzenie tylko kaszy albo ryżu, popijanie herbatą, oczywiście niesłodzoną oraz wodą (w dużych ilościach). Można jeszcze żuć cyrynę, żeby pozbyć się nieprzyjemnego smaku w ustach (to normalne). – Trzeciego, czwartego dnia organizm przestanie traktować kaszę i ryż jako pożywienie i przejdzie na tzw. odżywianie endogenne – wyjaśnia Dorota. Krótko mówiąc – zaczniesz usuwać chore, zniszczone, także nowotworowe komórki. – Jeśli wytrzymacie, w miejscu tych starych narodzi się nowe. Biologicznie

*Tu nie chodzi o odchudzanie. Oczywiście, jedząc tylko kaszę i ryż, zrzuci się kilogramy. Jednak celem jest oczyszczenie organizmu z toksyn.*



po tych dziesięciu dniach będziecie o dziesięć lat młodsze. Słucham Doroty i narasta we mnie przekonanie – WYTRZYMAC! To przecież tylko 10 dni.

Chociaż w harmonogramie zajęć podano godziny posiłków, wolno jeść, kiedy się chce. – Lepiej robić to wspólnie, bo razem łatwiej idzie, a samemu to się można nad tą miseczką ryżu popłakać – podpowiada Dorota. Śmiejemy się.

Dlaczego właśnie kasza i ryż? A nie warzywa? Byłoby jeszcze mniej kaloryczne. Współczesna bardzo przetworzona żywność, fast foody, smakołyki... – to wszystko sprawia, że kosmki w naszych jelitach zanikają, a niestrawione resztki pokarmu zalegają latami. Kasza i ryż oblepiają ścianki jelit i przejmują funkcję

kosmków – wyrzucają złogi oraz toksyny na zewnątrz. Tu nie chodzi o odchudzanie. Oczywiście, odżywiając się w taki sposób i ćwicząc intensywnie, zrzucimy kilogramy. Celem jest oczyszczenie, robienie metabolizmu, zmiana życia na lepsze. Ale coś za coś...

Jak jeszcze ćwiczyć na takim głodzie? Dorota tłumaczy, że najwięksi wodzowie przed bitwami stosowali głodówki. Wtedy ciało ma najwięcej siły, a umysł – najjaśniejsze pole widzenia. A my przecież możemy jeść... Nasi trenerzy mówią: niczego nie musisz! W każdej chwili możesz zamówić niskokaloryczną zupkę czy leczo w restauracji obok. Choć efekt oczyszczenia będzie wtedy słabszy. Wyjazd ma być jednak przyjemnością, nie koszmarem.





■ U góry: w programie turnusu nie brakuje ćwiczeń na świeżym powietrzu. Na stronie tytułowej: wczasowicze na zajęciach nordic walking.



*Na stołówce – śmiechy,  
chichy... Wspólna niedola  
jednocy i motywuje.  
Jesteśmy w dresach,  
bez makijażu, spocone  
i... bardzo zadowolone!*

## TRZY DNI DO KOŃCA

Mam dość! Mąż przez telefon pociesza: Kotek... już tylko trzy dni zostały! Przecież to końcówka! Kończówka? Trzy długie doby! 36 godzin wyrzeczeń i ćwiczeń! Jak chomik na kołowrotku. To jednak nie to samo co ostatnie trzy dni na wakacjach all inclusive w wypasionym zagranicznym hotelu! Na stołówce próbuję wcisnąć w siebie chociaż łyżkę kaszy. Wokół tylko kilka osób. Za to w pobliskich knajpkach coraz więcej kuracjuszy z Natury. Nie każdy wytrzymał. Jednym zależało na oczyszczeniu, innym na ruchu, jeszcze innym na relaksie. Wolna wola, wolny wybór. Wieczorem widzę w lustrze coraz bardziej wyrzeźbioną pupę w zbyt luźnych spodniach. Tych samych, co to kilka dni temu były ciasnawe. I chce mi się krzyczeć – kocham to miejsce!!!

## DZIEŃ POWROTU

Od rana spakowane. Zrobione na bóstwo. Jeszcze tylko ważenie i do domu. A na wadze... To niemożliwe – 4, 5, 6 kg mniej. I energia jak po miesiącu odpoczynku na plaży. Co ja mówię! Wtedy człowiek ma depresję pourlopową! A tu – marzę, żeby wrócić. Jestem w domu! Od miesiąca. Moje życie wygląda inaczej! Tempo owszem – zawrotne. Trudno wyhamować, jeśli ma się ustalony rytm pracy. Ale wcale nie trzeba zwalniać, żeby inaczej żyć. Wstaję rano i biegam. Ja!!! Pół godzinki. Potem – zdrowe śniadanko. Obiad zapakowany w pudełko do pracy. Właśnie ręcznie zrobiony. Ze zdrowych składników. I ciągle mnóstwo energii. A jeśli znowu poczuję się kiepsko? To wrócę do Dusznik! Naprawdę warto! Jestem zdrowsza i szczęśliwsza.

ANNA MATUSIAK

WWW.NATURA-CENTRUM.PL,  
ARCHIWUM ANNY MATUSIAK



■ Dziennikarka Anna Matusiak po turnusie odnowy biologicznej nie zamierza rezygnować z aktywności.

Dzień drugi pokazuje, jak będzie wyglądał cały pobyt. Pobudka – 7 rano. 7.30 – intensywny spacer z kijkami. Pot się leje po tyłku, ale jest coraz fajniej... I ten krajobraz wokół taki piękny! Wracamy na śniadanie. Brzmi dumnie! To najsmaczniejszy punkt dnia. Tylko wtedy dostaje się szklankę wody z miodem i cytryną. Po kilku dniach jedzenia mdłych kaszy i ryżu napój trzyma nas przy życiu. A w stołówce – śmiechy, chichy... Wspólna niedola jednocy i motywuje. Jesteśmy w dresach, bez makijażu, spocone i... bardzo zadowolone. Po kilkunastu minutach Daria zaprasza na gimnastykę poranną. Na dworze, codziennie inaczej. W oddali górskie szczyty, jeszcze gdzieś resztki śniegu iskrzą się w porannym słońcu. Bajka! Pół godziny później szybkie przebranie w świeży strój sportowy i marsz z Edytą w góry. Taka powtórka porannego spaceru – tylko pięć razy intensywniej i pod górę. Niemożliwe? Uczestniczki w różnym wieku i każda daje radę... Nawet kilku panów podjęło wyzwanie. Nie możesz – czujesz, że nie podołasz – nie idziesz. Albo idziesz bardzo wolno. Zamykasz peleton wraz z Marzenką, która prowadzi zajęcia aerobowe, treningi ciała i umysłu, jogę, no i towarzyszy nam na spacerach.

Z każdą chwilą coraz mocniej czuję, że ten wyjazd to również naprawianie duszy. Górski klimat w tym pomaga. Pełna koncentracja na ćwiczeniach i skupienie na swoim ciele. Aż tu nagle... czuję ssanie w żołądku. Przed nami jeszcze osiem i pół dnia! Ogarnia mnie lekka panika... Jakoś udaje mi się ją wyciszyć. Wracamy z marszu. Co dalej? Spoglądam

na kartkę z moim nazwiskiem. Ania – mózg całej operacji – codziennie wieczorem zostawia dla nas taką rozpiskę na stole w kuchni. To ona układa nam zajęcia tak, żeby każda na wszystkie zdążyła.

Po spacerze szybki prysznic, szlafrok i bieg na masaż. Uff... godzinka relaksu. No, umiarkowanego, bo rozbijanie tkanki tłuszczowej trochę boli. Czujesz jednak, jak umęczone ciało się rozluźnia. Potem – aerobik.

A później? Może basen i aquaerobik, a może joga, a może zajęcia pt. „ciało i umysł” albo latino lub taniec brzucha... To zamienne elementy. Między zajęciami miska kaszy i dużo wody. Ani się obejrzałam – dzień minął.

A głód? Zapomniałam o nim. I mam coraz więcej siły i energii. To może człowiek wcale nie musi jeść? Powrót do pokoju. Kolejny prysznic. Na zegarku 19.00. Były i takie twardzielki, dla których życie zaczynało się dopiero po 20.00, a duszniczek dancinżki czekały... Wieczór po tak intensywnym dniu jest bardzo przyjemny.

I już znowu 7 rano – spacer, śniadanie, gimnastyka, marsz, basen, aerobik, masaż. Mijają kolejne dni. A ciało coraz ładniejsze, szczuplejsze, jędrniejsze...

## TO JUŻ PÓŁMETEK

Wchodzę do kuchni. Po kaszę. I koniec. Nie dam rady, nie przełknę. Kryzys musiał nadejść. Chociaż różne organizmy różnie reagują. Mój zaprotestował. Nie chcę odpuścić. Na całkowitą głodówkę też nie chcę przechodzić. Postanowiłam pomyśleć o tym jutro. Poszłam spać. Następnego dnia rano było już dobrze.

# TAM MUSISZ POJECHAĆ!

NUMER  
★ 1 ★  
W POLSCE

## Miejsce, które POLECAMY!

Centrum NATURA w Dusznikach Zdroju

Dla kobiet i mężczyzn, bez względu na wiek, wagę i kondycję!  
**Jeśli chcesz schudnąć** i zadbać o siebie to wybierz aktywny wypoczynek w malowniczej górskiej scenerii.  
Komfort i profesjonalna opieka w połączeniu z wyjątkowym programem sprawia, że schudniesz a efekty Cię zachwycą.



Specjalistyczne Centrum Odnowy Biologicznej Natura już od 10 lat wyznacza trendy w aktywnych czasach odchudzających w Polsce. Mieści się w sercu uzdrowiska w Dusznikach Zdroju.

### 11 dni, które ODMIENIA TWOJE ŻYCIE

Mnóstwo zajęć, unikalny mikroklimat, lecznicze wody mineralne i niebiańskie krajobrazy to część atrakcji, z których skorzystasz. Codziennie, nawet w niedziele i w święta o 7.30 z uśmiechem witają Cię instruktorzy Nordic Walkingu i gimnastyki. Potem możesz wybrać intensywny marsz trasami krajobrazowymi, pieszą wycieczkę z przewodnikiem czy spacer ścieżką zdrowia. Aqua-aerobik w kompleksie Słoneczne Termy przypadnie Ci do gustu. Popołudnia wypełnią ćwiczenia z piłkami body-ball, STEP, latinodance, nauka tańca brzucha, joga z pokazem gongów i mis tybetańskich, stretching, pilates. Na koniec dnia wieczorny Nordic i interesujące spotkania: o dietach, odżywianiu, degustacja win... I tak codziennie od godziny 7.30 do godziny 20.00.



### Tajemnica SUKCESU

Właściwa równowaga pomiędzy dietą, ilością oraz intensywnością ćwiczeń i korzystanie z zabiegów to klucz do Twojego sukcesu. Proponowana dieta ryżowo-kaszkowa, szybko odchudza, oczyszcza organizm i przynosi trwałe rezultaty bez efektu jo-jo. Może być zmieniona na inną: owocowo-warzywną, białkową, niskokaloryczną lub inną dietę dopasowaną do Twoich potrzeb. W gabinetach odnowy czeka na Ciebie szeroka gama masażu klasycznych i odchudzających (np.: antycelulitowy, chińskimi bankami), relaksacyjnych (m.in.: gorącymi kamieniami, stemplami, Ajurweda, MA-URI) oraz zabiegi pielęgnacyjne, wyszczuplające i detoksykujące cenionych firm kosmetycznych jak Decleor, Comfort Zone i Bioline.

### Komfortowe SAMOPOCZUCIE

i codzienny relaks zapewni Ci profesjonalna i serdeczna obsługa. Kilkunastoosobowy personel: lekarz, dietetyk, przewodnik i animator ruchu, fizjoterapeuci, instruktorzy, kosmetyczki troszczą się o Twoje postępy i zachęcą do dalszych efektów po powrocie. Centrum Odnowy Natura, to miejsce do którego zawsze chętnie powrócisz. Wystarczy, że weźmiesz kilka dni urlopu i zarezerwujesz miejsce. Resztę pozostaw profesjonalistom zespołowi Centrum Natura. Nie czekaj, zrób to już teraz! Więcej dowiesz się na:

**natura-centrum.pl**  
**lub 509 855 122**

## SUPER PROMOCJA

TERAZ 11-dniowe WCZASY z proponowaną dietą i zajęciami tylko **1399 zł**

a pakiet zabiegów SPA o wartości otrzymasz **TYLKO za 1 zł.**

**400 zł**



## SCHUDNIESZ, ODPOCZNIESZ i ZADBASZ o siebie

# Superlinia

## wrzesień 2013

**M**am 22 lata, studiuję germanistykę w Poznaniu. Mieszkam w Koszalinie. Mniej więcej rok temu zaczęłam czytać wasze czasopismo. Znajdowałam w nim artykuły o treści bliskiej mojemu sercu, ponieważ opisywały moje problemy, z którymi walczę, odkąd pamiętam.

### INSPIRUJĄCY IMPULS

W listopadzie zeszłego roku pojechałam na aktywne wakacje do Dusznik-Zdroju. Poznałam tam kobiety zmagające się z problemem nadwagi. Wiele z nich czyta „Superlinię”, więc miałyśmy niejeden wspólny temat. Dzięki pobytowi w Dusznikach przekonałam się, jak można prowadzić zdrowy tryb życia. I jak korzystać z imprez i najróżniejszych przyjemności, nie stawiając jedzenia na pierwszym miejscu. Pobyt trwał tylko tydzień. Na pewno nie odmienił mojego życia, ale

rozbudził we mnie ochotę na więcej. Ułatwił również znalezienie dobrej diety.

### FAJNY RUCH

Pod wpływem tego, co poznałam w Dusznikach, zaczęłam zmieniać styl życia, uwzględniać każdego dnia wasze porady dietetyczne oraz sportowe. Codziennie uprawiałam marszobiegi (8–10 km), które były w moim przypadku bardzo efektywne. Szybko spalałam kalorie, a moje samopoczucie na świeżym powietrzu znacznie się poprawiło. Korzystałam także z zajęć fitnessu o charakterze tanecznym (między innymi dwa razy w tygodniu – zumba). Moja dieta odgraniczała się do 1200 kcal dziennie. Były to przede wszystkim warzywa, owoce, soki naturalne oraz nabiał: jogurty i kefir. Ograniczyłam →



PRZEDTEM

**-16 kg**

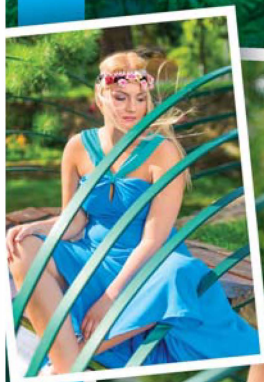
**modelka: Nathalie,  
nasza Czytelniczka**

wiek: 22 lata  
wzrost: 178 cm  
waga: 78 kg  
biust: 107 cm  
talía: 80 cm  
biodra: 105 cm  
rozmiar: 42/44

metamorfoza

## Dla KARIERY

Nathalie śpiewa i z tą umiejętnością wiąże nadzieje na przyszłość. Wie, że na scenie liczą się i talent, i wygląd. Dlatego wytrwale walczy z nadmiarem kilogramów. W obu dziedzinach życzymy jej powodzenia!



**ROMANTYCZNIE**

Sukienka, 120 zł, Orsay;  
opaski, 24,90 zł/szt., H&M;  
buty, 700 zł, Mephisto.

# WESTERNOWO

Bluzka, 39,90 zł,  
kamizelka, 129,90 zł,  
szorty 39,90 zł, buty,  
129,90 zł, H&M; na-  
szyjnik, 19,90 zł/szt.;  
bransoletki 39,90 zł,  
C&A; kapelusz,  
69,90 zł, Bershka.

# MUZYCZNIE

Sukienka, 139,95 zł, Orsay;  
kolczyki, 29,90 zł, Six.



niemal do zera słodczyce, potrawy sma-  
żone, białe pieczywo, gazowane i słodzone  
napoje oraz sól.

# SCENICZNY WYGLĄD

Moja początkowa waga (15.03.2013) wy-  
nosiła 94 kg, a przed sesją do „Superlinii”  
– 78 kg. Dąłę do 70 kg. Sądaę, że czułaabym  
się wtedy najlepiej, ponieważ mam 178 cm  
wzrostu. Utrata wagi dodała mi sporo  
pewności siebie, której potrzebuję, aby  
wykonywać swoje hobby, także częścio-  
wo zawodowo. Już od najmłodszych lat  
interesuję się muzyką – wokalem – który  
kształcę już ponad 10 lat. W tym bizne-  
sie wygląd jest bardzo ważny, o czym  
wiele razy boleśnie się przekonałam.  
Co najważniejsze, teraz czuję się wspani-  
ale i mam nadzieję, że inne kobiety  
też znajdą siłę i dość wytrwałości, by  
wprowadzić zmiany, o których marzą.  
Wtedy, patrząc w lustro, będą mogły  
powiedzieć sobie, że jest nie tylko OK,  
ale naprawdę wspaniale. Wszystkie  
możemy być piękne! Wasze czasopi-  
smo, moje samozaparcie i dążenie do  
lepszego samopoczucia pozwoliły  
mi schudnąć aż 16 kg. Za to jestem  
wam wdzięczna!!!



# WAKACYJNIE

Sweter, 49,99 zł, spód-  
nica, 129 zł, top, 15,99 zł,  
buty, 79,99 zł, Carry; opa-  
ska, 24,90 zł, H&M.

**Superlinia**  
wrzesień 2013

Warto  
zapisac  
ten  
kontakt

**Natura**  
Centrum Odnowy Biologicznej  
Nathalie rozpoczęła odchudza-  
nie od aktywnych wczasów  
w Dusznikach-Zdroju.  
Dziś waży 16 kg mniej!  
509-855-122  
natura-centrum.pl

PROMOCJA

## Bądź szczuplejsza, **piękniejsza i zdrowsza**

Jesteś zmęczona, zestresowana, w pracy i w domu czekają na Ciebie wciąż nowe wyzwania?  
Chciałabyś zwolnić, odpocząć i pomyśleć **CHOCIAŻ RAZ TYLKO O SOBIE?**

Jeśli tak, weź się w garść i przestań narzekać, ponieważ wszystko zależy **TYLKO OD CIEBIE!** Poświęć parę dni urlopu a przekonasz się, że na prawdę warto.

Kilka dni,  
które Cię odmienia...

Wprowadź swój organizm w stan idealnej równowagi. Odpocznij, schudnij, zapomnij o problemach, zrelaksuj się, oczyść organizm i popraw kondycję fizyczną. Dbając o zdrowie przy okazji zadbasz także o sylwetkę i urodę.

Wiem o czym teraz myślisz: „...łatwo powiedzieć...” ale ja wiem, że naprawdę łatwo to zrobić.

Jeśli szukasz gotowej recepty, na którą Cię stać, zdradzę Ci mój sekret, który został wyróżniony przez redakcję miesięcznika **Twój STYL**.

Kilka dni,  
na które Cię stać...

Wyobraź sobie, że spędzasz kilkudniowe wczasy w Dusznikach Zdroju, znanym i przepięknym uzdrowisku, gdzie klimat i najbogatsze w Polsce źródła leczniczych wód mineralnych cudownie oddziałują na Twój organizm. Wyobraź sobie aktywny wypoczynek połączony z wieloma przyjemnościami oraz zabiegami spa i wellness. Czas, w którym każdą chwilę, wypełnia mnóstwo atrakcji przygotowanych z myślą tylko o Tobie, m. in.:

- nauka tańca,
- TAI CHI i joga,
- Nordic Walking, aerobik, gimnastyka,
- basen, aquaerobik, jacuzzi i hydromasaże,
- jaskinia solno-jodowa,
- porady stylistki z zakresu pielęgnacji włosów,
- nauka strzelania i zawody,
- autokarowe wycieczki z przewodnikiem po atrakcjach Hrabstwa Sudetów i Skalnego Miasta w Republice Czeskiej,
- savoir vivre degustacji win z całego świata,
- kuligi i sezonowe atrakcje,
- oraz wiele, wiele więcej...

Zapewne zastanawiasz się, jak krótki urlop w Dusznikach Zdroju może coś zmienić i czy może Ci pomóc? Uwierz mi, że TAK! Sekretem tej przemiany jest kuracja odnowy biologicznej. Dla wielu osób odnowa biologiczna kojarzy się wyłącznie z pielęgnacją urody. Jednak naukowcy już dawno udowodnili, iż prawidłowo przeprowadzona kuracja odnowy biologicznej stwarza szansę

odmłodzenia organizmu  
przy jednoczesnej  
utracie wagi

Brzmi niesamowicie, lecz to prawda, o czym przekonali się już tysiące osób. **TERAZ KOLEJ NA CIEBIE...**

Podstawą tej przemiany jest ścisła dieta przeprowadzona pod kontrolą lekarską i pielęgnarską połączona z aktywnością fizyczną, wspomagana naturalnymi metodami i zabiegami odnowy biologicznej w unikalnych warunkach mikroklimatycznych i leczniczych.

Całodzienna opieka zespołu profesjonalistów, stwarza atmosferę, w której możesz poczuć się jak w kręgu najbliższych przyjaciół. Wykłady na temat racjonalnego odżywiania dostarczą Ci nowych wskazówek i pomogą w zastosowaniu ich w przyszłości.

W gabinetach odnowy biologicznej czeka na Ciebie szeroka gama różnorodnych zabiegów. Dobór odpowiedniego sposobu pielęgnacji twarzy i całego ciała zapewnią Ci specjaliści Décleora.

Przez cały rok w trakcie kuracji łącząc relaks i aktywny wypoczynek docenisz unikalne walory krajobrazowe Ziemi Kłodzkiej oraz m. in.:

- odpoczniesz i zrelaksujesz się,
- schudniesz,
- nauczysz się zdrowo żyć,
- poprawisz stan zdrowia i kondycję fizyczną,
- oczyścisz oraz wzmocnisz organizm,
- przeprowadzisz pielęgnację twarzy i ciała,
- poznasz tajemnice Hrabstwa Sudetów.



**JEŚLI NAPRAWDĘ CHCESZ** coś zmienić to idealnym miejscem do spędzenia wymarzonego urlopu jest **CENTRUM ODNOWY NATURA** w Dusznikach Zdroju. Czekają tam na Ciebie najciekawszy i najbogatszy program kuracji dla kobiet i mężczyzn w Polsce (zajęcia od 7<sup>00</sup> do 21<sup>00</sup>)



Jeśli po krótkim urlopie chciałabyś usłyszeć:  
**„WYGLĄDASZ MŁODZIEJ, SCHUDEŁAŚ – JAK TO ZROBIŁAŚ?”**  
- nie czekaj, jedź do Natury i weź ze sobą kupon!  
Więcej informacji znajdziesz na: [www.natura-centrum.pl](http://www.natura-centrum.pl)  
lub pod numerem tel.: **0 509 855 122**



Gorąco polecam  
> **Dorota Chodorowska**

2

**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**



# Twój STYL®

NOWE MIEJSCA

JESIEŃ-ZIMA

Cubana do rana, siostry Lafayette, gorąca L-ka. Jeszcze nie wiesz, o co chodzi? Przeczytaj nasz przewodnik po gorących miejscach sezonu. Sklepy, kluby, spa, fryzjerzy. Te adresy trzeba znać. Do zobaczenia na szlaku dla wtajemniczonych, niekoniecznie w Warszawie.

TU SIĘ BAWA



## SŁUPSK

### WYBÓR STASI

Niszowe kosmetyki zdobywają nowe terytoria. Stanisława Missala z rodziną od lat prowadzi małe luksusowe perfumy Quality, do tej pory w Warszawie. Ale kto się nie rozwija, ten się cofa. Missalowie wyszukują więc perfumy w różnych zakątkach Polski i pod szyldem Quality's Choice wprowadzają swoje rarytasy. Annick Goutal, Amouage, Micaeleff, Rossini, Brosseau znajdziesz już w słupskiej Afrodis (na zdjęciu), olsztyńskiej Exclusive, opolskiej ZZ, szczecińskiej Arcadii, toruńskiej Marusi i Ambrozji w Rybniku. W kolejce czeka Poznań i Lublin. [www.perfumierquality.pl](http://www.perfumierquality.pl)

## DUSZNIKI ZDRÓJ

### Odnowa OD NOWA

Sanatorium i spa w jednym. W Centrum Odnowy Biologicznej Natura podlecysz się, schudniesz i wypiękniesz. Kuracja jest prowadzona pod opieką lekarza, masażyści i kosmetyczki zaopatrzonej w preparaty Decléor. W programie fuzja nowoczesności i tradycji: wycieczka śladami Chopina, po Kotlinie Kłodzkiej i ogrodzie japońskim, kuracja w jaskini solnej, modny nordic walking i tai-chi prowadzone przez mistrza Chen Xiaowanga. Turnus trwa 11 dni. Masz jeszcze urlop? Lubisz złotą jesień? Pospiesz się, liczba miejsc ograniczona. Duszniki Zdrój, ul. Zielona 9



Spokój, relaks, zdrowie i naturalne kosmetyki, naturalnie.

## WARSZAWA

### WIĘCEJ I TANIO

Outlet w podwarszawskim Piasecznie rośnie w siłę. Do tej pory kusily głównie sklepy sportowe, jak Reebok, Adidas, Puma. Teraz w nowo wybudowanej drugiej części jest m.in. Miss Sixty, Vero Moda, Valentino, Vistula. Wielkie powierzchnie dostał Villeroy&Boch i Almi Decor.

W sumie na ok. 30 tysięcy mkw. jest prawie 80 sklepów. A w każdym minimum 30 procent przeceny na okrągło i na wszystko. To jeden z kilku outletów sieci Fashion House w Polsce. W każdym mieście nawiązują architekturą do specyfiki miejsca. Podwarszawski wzorowany jest na stołecznej Starówce. Tyle że warszawską Nike zastąpił sportowy Nike. Piaseczno, ul. Puławska 42 e



Tu nie stare kamieniczki, ale nowy outlet. A w nim raj obniżek.

Tekst: EWA SARNOWICZ

Twój STYL TRENDY

JESIEŃ – ZIMA 2006

**Zadzwoń do nas:**  
**509 855 122**



# magazyn SPA & Wellnes

## EDEN

### październik 2012 r.

**Zadzwoń do nas:**  
**509 855 122**

## [ comfort zone ]

### tranquillity

indulging aromatic body ritual

Niezapomniany relaks dla ciała i umysłu...

Poddaj się niepowtarzalnemu rytuałowi **tranquillity**.

To ekskluzywny, antystresowy zabieg nawilżająco-odżywczy. Został stworzony na bazie zapachów linii **tranquillity** dla skór zmęczonych, potrzebujących odprężenia.

To unikatowa linia aromaterapeutyczna i aromachologiczna. Całości dopełnia niezwykle, ciekawy, odprężający masaż całego ciała. Rytuał oraz kosmetyki **tranquillity** dostępne są w najlepszych SPA

### [ comfort zone ]

in the best spas worldwide

Hotel Warszawa w Augustowie  
Hotel Sielanka w Warce  
Grand Hotel w Rzeszowie  
Hotel Modrzewie w Szczawnicy  
Hotel Unital w Mielnie  
Hotel Aubrecht w Koprzywnicy

Natura Centrum Odnowy Biologicznej w Polanicy Zdrój

Wyspa Mszanka w Mszanie Dolnej  
Dermique – Instytut Piękna w Krakowie  
Enklawa Day SPA w Szczecinie



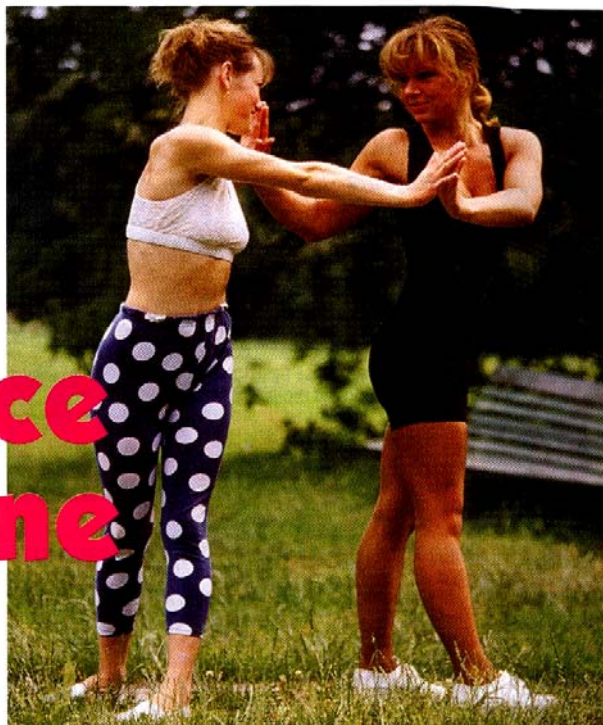
Linia kosmetyków **tranquillity** to kompleksowy zestaw produktów do twarzy i ciała, gwarantujący codzienne doznania przyjemności, wygładzenia i nawilżenia. Pozostawia skórę miękką, aksamitną i rozświetloną.

www.beautyspagroup.pl



**Jesteśmy niezadowoleni ze swojego wyglądu, brakuje nam sił i opuścił nas humor? Większość z nas zapewne tak się czuje na skutek zapracowania, zestresowania i braku czasu dla siebie.**

## W trosce o własne ciało



**Zadzwoń do nas:  
509 855 122**

**Z**ycie gna nas do przodu i ciągle wyznacza nowe cele. O zdrowiu i sylwetce myślimy dopiero wtedy, gdy nasz organizm nie pozwala na dłuższą eksploatację. Szukamy wówczas odpowiedzi, dlaczego tak się dzieje i dziwimy się, bo przecież odżywiamy się regularnie, śpimy wystarczająco długo i czasami dla zdrowia wchodzimy nawet po schodach do domu, zamiast wsiąść do windy.

Bywają dni, kiedy postanawiamy zrobić coś dla siebie. Zaczynamy szukać rozwiązań – gotowej recepty – jak zdrowo żyć. Wokół kłębią się informacje na ten temat, jednak spośród nich trudno wybrać coś istotnego dla siebie. Stosujemy wszystkie diety podsuwane przez znajomych. Chcąc poprawić kondycję fizyczną, zaczynamy od forsowania ćwiczeń, które nadwężają nasze mięśnie i szybko zniechęcają do ich kontynuowania. Wydajemy ostatnie pieniądze na środki, które choć w niewielkim stopniu mogą przyczynić się do poprawy naszego zdrowia, urody czy sylwetki. W rezultacie wpadamy w błędne koło i przyzwyczajamy się do złego samopoczucia, zdenerwowania, bólu głowy. Nie potrafimy sobie sami pomóc.

Może warto skorzystać z porad ekspertów, którzy opierają swoją wiedzę na wieloletnim doświadczeniu medycyny naturalnej?

Według nich tajemnica zachowania zdrowia i urody tkwi nie tylko w naszych genach, ale przede wszystkim w trybie życia. W rzeczywistości od nas samych zależy, jak długo pozostaniemy młodzi, sprawni, zdrowi i urodziwi. I tak:

■ Nawet gdy dużo pracujemy, postaramy się znaleźć czas na odpoczynek i zdrowy sen. Wypoczynek daje szansę na regenerację sił, a sen jest najlepszym lekarstwem.

■ Bardzo ważne jest dotlenienie organizmu, przebywamy jak najdłużej na świeżym powietrzu. Znajdźmy trochę czasu i chęci na codzienny spacer.

■ Pamiętajmy, że podczas wysiłku fizycznego, gimnastyki, pływania czy tańca zwiększa się wydzielanie endorfin, hormonów szczęścia, które usmierzają ból i poprawiają nastrój.

■ Zwróćmy uwagę na aromaterapię, wybierzmy olejek eteryczny i wykorzystajmy go do masażu, inhalacji bądź kąpiele – to rewelacyjnie działa na zmysły. Pamiętajmy jednak, aby kąpiele nie była zbyt gorąca i zakończmy ją chłodnym prysznicem.

■ Nie torturujmy skóry, nadmiernie się opalając. Pamiętajmy o jej regularnej higienie i pielęgnacji. Sięgajmy po kosmetyki dobrane do rodzaju i kondycji naszej skóry. Starajmy się, aby prawidłowa pielęgnacja stała się nawykiem, tylko długotrwała i regularna przyniesie efekty.

■ Ważnym czynnikiem wpływającym na nasze samopoczucie i zdrowie jest odżywianie. Nie oszukujmy się, jemy nieprawidłowo, nieregularnie, a co najgorsze, zbyt obficie. Nie musimy od razu rezygnować z naszych ulubionych potraw, pamiętajmy jednak, że podstawą pożywienia muszą być warzywa i owoce, bogate źródło wielu substancji utrzymujących nas w dobrej kondycji i spowalniających procesy starzenia.

■ Sięgnijmy do tradycyjnej metody medycyny naturalnej – postu leczniczego. Jest to najstarsza i najskuteczniejsza, naturalna metoda samooczyszczenia. To jak operacja bez skalpela, usuwająca to, co złe, chore i szkodliwe, przeprowadzana samodzielnie przez organizm. W czasie trwania głodówki organizm wdraża żywienie endogenne, czyli wewnętrzne, zużywając własne zasoby, a następnie chore, zwyrodniałe komórki oraz uszkodzone tkanki. Dodatkowym efektem jest redukcja wagi. Dla przykładu, w ciągu 14-dniowej kuracji utrata masy ciała może sięgnąć 10 procent początkowej wagi. Jest to najszybszy i najbardziej efektywny, a co najważniejsze, naturalny sposób pozbycia się zbędnych kilogramów. Należy jednak uświadomić sobie, że nadrzędnym celem tej kuracji jest odnowienie, oczyszczenie,

**Tajemnica zachowania zdrowia i urody tkwi nie tylko w naszych genach, ale przede wszystkim w trybie życia.**

**Od nas samych zależy, jak długo pozostaniemy młodzi, sprawni, zdrowi i urodziwi**

odtrucie organizmu i odmłodzenie skóry oraz zapobieganie jej przedwczesnemu starzeniu się.

Jest to sprawdzony i uznany przez medycynę konwencjonalną sposób na utrzymanie zdrowia, przedłużenie życia i zachowanie młodości przez długie lata. Przeprowadzenie krótkiego postu (1-2 lub 3-dniowego) może odbywać się w domu, jednak dłuższe kuracje (7-21-dniowe) muszą być bezwzględnie przeprowadzane według określonych zasad, w odpowiednich warunkach i pod kontrolą lekarską. Bardzo popularne są obecnie zorganizowane kuracje odnowy biologicznej, przeprowadzane w znanych uzdrowiskach: Ciechocinku i Dusznikach Zdroju. Podstawą kuracji jest dieta oczyszczająca, połączona z pielęgnacją kosmetyczną ciała, przeprowadzana w sprzyjających warunkach mikroklimatycznych, z wykorzystaniem naturalnych, leczniczych wód mineralnych i ziół. Tego typu wczasy zdrowotne wypełnione są ciekawymi wykładami, zabiegami, zajęciami: tańca, wycieczkami z przewodnikiem, jogą czy medytacją. To pełny, a zarazem najszybszy sposób zapoznania się ze zdrowym trybem życia i gotowa recepta na jego kontynuację.

Już od dziś zacznijmy dbać o zdrowie. Pamiętajmy o podstawowym środku na zachowanie młodości, o radości. Uśmiejmy się więc do siebie, do ludzi wokół nas i świata.

**Dorota Tarnawa**