

**SUPER
PROMOCJA
RABAT - 500 zł**

oraz

PAKIET MASAŻY

o wartości

240, 400 lub 480 zł

w cenie turnusu



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

Z myślą o Tobie i Twoim zdrowiu stworzyliśmy skuteczny program kuracji, łączącej wzmocnienie odporności, poprawę zdrowia i kondycji w pięknym uzdrowisku Duszniki-Zdrój. W Centrum NATURA pod kontrolą zespołu profesjonalistów: podniesiesz odporność i zadbasz o swoje zdrowie, dotlenisz i odtoksygnisz organizm, przeprowadzisz dietę BIO i schudniesz (utrata od 4% do 9% początkowej wagi), zadbasz o kondycję psychofizyczną, poznasz zasady zdrowego trybu życia. Od ponad 20-lat wychodzimy naprzeciw 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:

Twój STYL Superlinia WROŻKA

nagrodę Złotego Lauru klubu 4Fat oraz wyrazy uznania i podziękowania od ponad 8 tysięcy uczestników.

Będzie mi bardzo miło gościć Cię w Dusznikach

Dorota Chodorowska
właściciel Centrum

Zapraszam do odwiedzenia:
strony internetowej Centrum:

oraz  Facebooka Centrum:

www.natura-centrum.pl

www.facebook.com/centrumnatura

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

+48 509 855 122 bądź mailem: natura.duszniki@gmail.com

Najbliższe turnusy w 2024 r.:

- ✚ 25 maja – 4 czerwca
- ✚ 8 – 18 czerwca
- ✚ 23 czerwca – 3 lipca
- ✚ 6 – 16 lipca
- ✚ 20 – 30 lipca
- ✚ 3 – 13 sierpnia
- ✚ 15 – 24 sierpnia

SPIS TREŚCI OFERTY

Centrum Odnowy Biologicznej NATURA

Wstęp, kontakty oraz najbliższe terminy	strona	2
Szczegółowy spis treści oferty	strona	3
PROGRAM	strona	4-8
Okoliczne atrakcje i miejsca warte zwiedzenia.....	strona	8-10
Przykładowy dzień zajęć odbywających się w Centrum	strona	11
PROMOCYJNY CENNIK	strona	12
Proponowana dieta ryżowo-kaszowa BIO	strona	13
Ważne informacje dotyczące przyjazdu	strona	14
Co należy ze sobą zabrać	strona	15
Rezerwacja miejsc	strona	16
Numer konta	strona	16
Dieta i zalecenia przed przyjazdem	strona	17
OPINIE KLIENTÓW	strona	18-31
Wprowadzenie do zabiegów odnowy	strona	32
Oferta zabiegów MASAŻU	strona	33
MAPA dojazdu do hotelu Centrum.....	strona	34

Z OGÓLNOPOLSKIEJ PRASY:

„Niezwykłe miejsce” - artykuł o Centrum	strona	35
„TAM musisz pojechać...POLECAMY”	strona	36
„Metamorfoza Nathali” już 16 kg mniej	strona	37-38
„Bądź szczuplejsza, piękniejsza i zdrowsza”	strona	39
„Nowe Miejsca” informacja o Centrum	strona	40
„NaturA” wyróżniona przez [CZ]	strona	41
„W trosce o własne ciało”	strona	42

Prawa autorskie zastrzeżone ®



PRZEZ CAŁY ROK ZAPRASZAMY na
AKTYWNE WCZASY ODNOWY BIOLOGICZNEJ
DLA KOBIET I MĘŻCZYZN bez względu na WIEK, WAGĘ I KONDYCJĘ:

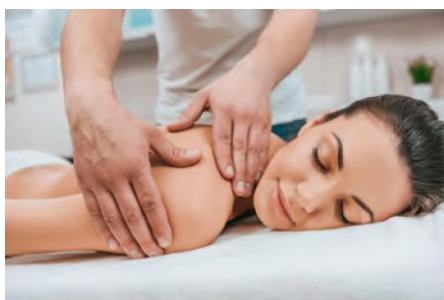
- **POBYT** – od 7 do 11 dni (od 6 do 10 noclegów) w pokojach 2-osobowych w hoteliku Bolero umiejscowionym w samym sercu parku zdrojowego, cenionego uzdrowiska Dusznik-Zdrój. Każdy pokój posiada łazienkę (z suszarką do włosów), wyposażony jest w lodówkę, telefon oraz białe ręczniki hotelowe. Na życzenie, samodzielne zakwaterowanie w pokoju 2 osobowym (jako 1-osobowym). Dla rodzin i wspólnie przyjeżdżających osób dysponujemy także większymi pokojami: 3 i 4-osobowymi.



- **DIETA oczyszczająca BIO:** dieta ryżowo-kaszowa BIO. Dieta, której celem jest oczyszczenie organizmu z zalegających substancji (złogów i toksyn) prowadzących do najgroźniejszych chorób zwanych cywilizacyjnymi. Jest to także najszybszy i najskuteczniejszy sposób zrzucenia kilku zbędnych kilogramów bez efektu jo-jo. Dieta opiera się na przyjmowaniu wyłącznie gotowanych sauté różnego rodzaju kasz BIO (gryczana, jęczmienna, jaglana, pęczak) oraz ryżu BIO (biały, brązowy, basmati, jaśminowy), bez dodatków soli, bez sosów, bez owoców, bez warzyw ani mięsa. Uzupełniana jest o: otręby, płatki owsiane, siemię lniane, naturalne herbaty owocowe BIO i herbaty ziołowe, wodę REDOX, wodę mineralną oraz cytryny. Jako dodatek słodzący zapewnimy Ci naturalny miód.



- **PRZY ZAKUPIE TURNUSU z PAKIETEM ZABIEGÓW skorzystasz z:**
MASAŻU LECZNICZEGO, w jednym z 3 wariantów:
 - 3 zabiegi 25-minutowe masażu leczniczego - przy rezerwacji i przyjeździe 1 osoby.
 - po 5 zabiegów 25-min masażu leczniczego - przy rezerwacji i przyjeździe 2 lub więcej osób.
 - 3 zabiegi 50-minutowe masażu leczniczego - przy ponownym przyjeździe do Centrum.
 - **i otrzymasz 50% RABAT na PIEŁĘGNACYJNY ZABIEG KOSMETYCZNY na twarz,** indywidualnie dobrany do potrzeb Twojej skóry wraz z zabiegiem na dłonie **TYLKO za 130 zł !**

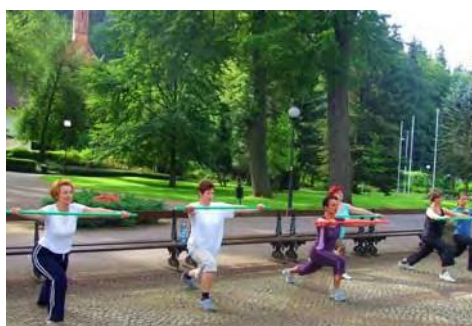


• **PAKIET FIT:**

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



- gimnastyka poranna i regularne ćwiczenia fizyczne:



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



- zajęcia: pilates, stretching:



- nauka tańca brzucha lub zajęcia latino-dance:



- poranne spacery z Nordic Walking:



- spacery ścieżkami zdrowia z Nordic Walking:



- marsze trasami krajobrazowymi z Nordic Walking:



- piesza wycieczka z przewodnikiem śladami Fryderyka Chopina:



- piesza wędrówka na Jamrozową Polanę - Centrum Polskiego Biathlonu:



- wędrówki szlakami z Nordic Walking:



- dwudniowe ćwiczenia z jogi



OKOLICZNE ATRAKCJE:

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



- ✚ zwiedzić barokowe muzeum papiernictwa z pokazem czerpania papieru

- ✚ skorzystać z balneoterapii w pijalni leczniczych wód mineralnych

- ✚ skorzystać z saun, jacuzzi, basenu w kompleksie „Słoneczne Termy” oddalonym od Centrum tylko 2 minuty pieszo (200 m) - bilety wstępu dodatkowo płatne:



- ✚ Skorzystać z autokarowych wycieczek z przewodnikiem organizowanych przez okoliczne biura podróży (np.: biuro turystyczne SUDETY, ZIMPOL) i zwiedzić:

Ogród Japoński:



Polanica-Zdrój i Wambierzyce:



Góry Stołowe i Szczeliniec Wielki:



Błędne Skały:



w okresie zimowym wziąć udział w kuligu:





Skalne Miasto - Adrpach w Republice Czeskiej:



PRZYKŁADOWY DZIEŃ TURNUSU:

ŚRODA	
8:00	poranny spacer z Nordic Walking
8:40	gimnastyka poranna
9:00	posiłek
9:30-11:30	marsz z Nordic Walking
11:50-13:10	aquaerobik - grupa A
12:50-14:10	aquaerobik - grupa B
14:10	posiłek
15:00-16:00	spacer z Nordic Walking
16:10-16:50	zaj. aerobowe - grupa 1
17:00-17:55	taniec brzucha - grupa 1
17:10-17:50	zaj. aerobowe - grupa 2
18:00-18:55	taniec brzucha - grupa 2
18:00-18:30	posiłek
18:10-18:50	zaj. aerobowe - grupa 3

© Prawa autorskie zastrzeżone

REZERWUJ MIEJSCE: +48 509 855 122

SUPER PROMOCJA

wszystkie turnusy w 2024 roku **TAŃSZE aż o 500 zł !!!**

WOLNE TERMINY w 2024 roku:	TURNUS 11-dniowy: 10-noclegów w pokoju 2 osobowym z dietą BIO, pakietem zajęć FIT oraz z pakietem zabiegów o wartości: - 240 zł - pierwszy przyjazd 1 osoby - 400 zł - pierwszy przyjazd 2 lub więcej osób - 480 zł - kolejny przyjazd	TURNUS 8-dniowy: 7 noclegów, z dietą BIO, pakietem zajęć FIT bez zabiegów
25 maja – 4 czerwca 8 – 18 czerwca 23 czerwca – 3 lipca	z 2990 zł na 2490 zł	z 2690 zł na 2190 zł
6 – 16 lipca 20 – 30 lipca 3 – 13 sierpnia	z 3090 zł na 2590 zł	z 2790 zł na 2290 zł
15 – 24 sierpnia – 10 dni	z 2990 zł na 2490 zł	z 2690 zł na 2190 zł
25 sierpnia – 1 września – 8 dni	z 2790 zł na 2290 zł – 8 dni (7 noclegów) z pakietem masaży zawartym w cenie	
7 – 17 września 21 września – 1 października	z 2890 zł na 2390 zł	z 2590 zł na 2090 zł
5 – 15 października 19 – 29 października 3 – 12 listopada	z 2690 zł na 2190 zł	z 2390 zł na 1890 zł
16 – 26 listopada	z 2590 zł na 2090 zł	z 2290 zł na 1790 zł

DODATKOWO PŁATNE:

Wszystkie ceny zawierają podatek VAT

Opłata uzdrowiskowa (klimatyczna) pobierana przez Urząd Miasta	4,50 zł/dobę – 45 zł za cały turnus
Bilety wstępu: na basen „Słoneczne Termy” na zajęcia aqua-aerobiku	110 zł za 6 wejść w turnusie, jednorazowy bilet 25zł/1h
na życzenie: każdy dodatkowy nocleg (powyżej 10 noclegu) nocleg osoby towarzyszącej nie uczestniczącej w turnusie	120 zł za każdą dobę 150 zł za dobę
na życzenie: pakietowy zabieg kosmetyczny z 50% rabatem	130 zł od osoby
na życzenie: samodzielne zakwaterowanie w pokoju 2-osobowym (jako w pokoju 1-osob.) zakwaterowanie 2 osób w pokoju 3-osobowym	700 zł za cały pobyt 700 zł za cały pobyt (350 zł od osoby)

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 złoże i toksyny. Jednym z dodatkowych efektów jest też redukcja wagi.

Dla przykładu, w ciągu 11-dniowej kuracji utrata masy ciała może sięgnąć od 4% do 8% 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 całego organizmu: oczyszczenie i jego detoks,
- ✚ cofnięcie wieku biologicznego,
- ✚ profilaktyka zdrowotna, poprawa samopoczucia, parametrów zdrowia
- ✚ odmłodzenie skóry i pomoc w 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 BIO - ryżowo-kaszowa BIO opiera się na przyjmowaniu wyłącznie gotowanych sauté (bez dodatków soli, bez sosów, bez owoców, warzyw ani żadnych mięs) różnego rodzaju kasz BIO (gryczana, jęczmienna, jaglana, pęczak) oraz BIO ryżu (biały, długi, paraboidalny, brązowy, jaśminowy). Uzupełniana jest o otręby, płatki owsiane, siemię lniane, naturalne herbaty owocowe BIO i herbaty ziołowe, wodę REDOX, wodę mineralną oraz cytryny. Jako dodatek słodzący zapewnimy naturalny miód.



BEZWZGLĘDNYMI PRZECIWSKAZANIAMI DIETY SĄ:

- cukrzyca na insulinie (typ I), czynna gruźlica, wszystkie choroby zakaźne, nowotworowe, choroby o charakterze genetycznym (wrodzonym), nadczynność tarczycy, niewydolność serca, nerek, wątroby i układu oddechowego, anoreksja, porfiria, głęboka depresja, ciąża oraz awitaminoza.

ZADZWOŃ: +48 509 855 122

WAŻNE INFORMACJE:

- Adres ośrodka: **Hotelik Bolero, ul. Zielona 9, 57-340 Duszniki-Zdrój**
- Dojazd do ośrodka z dworca PKP, PKS Duszniki-Zdrój taksówką (koszt około 20 zł).
- Ze względu na niewielką liczbę taksówek w Dusznikach, prosimy najpóźniej dzień przed przyjazdem o zarezerwowanie sobie taksówki. **Rezerwacja TAXI** pod numerami tel.: **+ 48 601-718-918**, 606-189-816, **534-878-179**, 607-257-342, **721-972-839**.
- Pierwszego dnia doba hotelowa rozpoczyna się od godz. 12.00. **W razie chęci przyjazdu do hotelu dzień wcześniej lub przyjazdu w pierwszy dzień przed godziną 10.00**, prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny: +48 **509 855 122**.
- Płatność (dopłata) za turnus maksymalnie w ciągu pierwszych 3-dni pobytu. W hotelu istnieje możliwość zapłaty gotówką, kartą płatniczą lub przelewem.
- W pierwszym dniu, gabinety otwarte są od godziny 12.00.
- Pierwsza grupa zajęć aerobowych rozpoczyna się ok. godz. 14.30, kolejne, co godzinę.
- Dla chętnych od godz. 16.00 odbywają się pomiary wagi i tkanki tłuszczowej.

PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO WYJAZDU ZAPAKUJ:

- dwie pary wygodnego obuwia (lub jedną parę butów nieprzemakalnych) na wyjścia w teren,
- wygodną odzież na wyjścia w teren,
- kurtkę przeciwdeszczową,
- mały plecak na butelkę wody na marsze i wędrówki,
- dres lub odzież do ćwiczeń na zewnątrz,
- strój i obuwie sportowe na zajęcia w sali,
- mały ręcznik (np.: z microfibry) na zajęcia na sali,
- na basen: strój kąpielowy, klapki, dwa ręczniki kąpielowe,
- dla wygody szlafrok,
- dobry humor.





- Rezerwacją miejsca jest wpłata zadatku w wysokości 700 zł od osoby lub zakup turnusu on-line.
- W przypadku zadatku pozostałą kwotę można wpłacić przed przyjazdem lub na miejscu w recepcji hotelu w Dusznikach. Numer konta bankowego Centrum:

Natura Centrum Odnowy Biologicznej

BIURO: ul. Mickiewicza 9, 57-320 Polanica-Zdrój

Bank Spółdzielczy w Kłodzku oddział Polanica-Zdrój

41 9523 0001 0421 4603 2004 0001

W tytule przelewu proszę wpisać:

- datę przyjazdu, nazwisko, imię, wiek oraz
- **numer NIP - jeśli zamiast paragonu będzie potrzebna faktura VAT.**

Od 1 stycznia 2020 roku zmieniły się przepisy dotyczące wystawiania faktur do paragonów. **Bez dodania numeru NIP do paragonu, niemożliwe jest późniejsze wystawienie faktury VAT do tego paragonu.**

Dla osób wpłacających z zagranicy:

Natura Centrum Odnowy Biologicznej

BIURO: 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

W tytule przelewu proszę wpisać:

- datę przyjazdu, nazwisko, imię, wiek oraz
- **numer NIP - jeśli zamiast paragonu potrzebna będzie faktura VAT.**

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 PRYJAZDEM:

Dieta ryżowo-kaszowa, głodówka lecznicza, dieta sokowa to przede wszystkim metody na oczyszczenie, odtrucie i odmłodzenie organizmu. To także dobry sposób na zrzućenie nadwagi. Jeśli chcesz osiągnąć zamierzone rezultaty musisz przestrzegać pewnych zasad. Efekty końcowe w dużym stopniu zależą od Twojej dyscypliny i samozaangażowania oraz przygotowania Twojego organizmu do rozpoczęcia diety.

Dlatego na 10 dni przed przyjazdem do Centrum zalecamy:

- wyklucz z jadłospisu cukier i słodycze
- ogranicz spożywanie mięsa i potraw mięsnych,
- komponuj dietę zwłaszcza z warzyw i owoców oraz kaszy i ryżu,
- ogranicz spożywanie nabiału i tłuszczów,
- pieczywo jasne zastąp ciemnym,
- ogranicz kawę i czarną herbatę,
- unikaj słodzonych napojów i ogranicz alkohol,
- pij wodę mineralną (co najmniej 2 litry dziennie), naturalne soki warzywno-owocowe, herbaty ziołowe i owocowe
- jeśli musisz herbaty słodź miodem,
- w przeddzień i w dzień przyjazdu jedz tylko same warzywa i owoce





8 MAJA 2024

Z całego serca dziękuję za to wspaniałe miejsce!

Pełen profesjonalizm, przemiła atmosfera, cudowna kadra, opieka i zaangażowanie.

Czuję się o wiele lepiej pod względem fizycznym i psychicznym.

Gratisem jest - 7 kg.

Na pewno tu wrócę i będę polecać innym!

Do zobaczenia w tym malowniczym miejscu 

Patrycja Kubaczka



7 MAJA 2024

Byłam dwa razy, jest zarębiście!

Pozdrawiam ekipę

Danuta i Krysia z Łodzi

Danuta Pieczyńska

Google **Listopad 2023:**

Byłem pierwszy raz ale efekt jest SUPER **minus 11.3kg !!!**

Wielkie dzięki za pełen profesjonalizm za motywację.

Jednym zdaniem wspaniali ludzie i wspaniałe miejsce.

Już pomału planuje następny wyjazd. Pozdrawiam.

Mirosław Okleja



MARZEC 2024

Wspaniałe miejsce pozwalające schudnąć,
odpocząć oraz poprawić swoją kondycję.

Wraz z córką jesteśmy pod wrażeniem opieką całego personelu.

Chciałybyśmy podziękować i z pewnością jeszcze do was wrócimy.

Agnieszka Balcerzak

Listopad 2023:

Wspaniałe miejsce, profesjonalizm personelu, kultura, indywidualne podejście do pensjonariuszy, czystość i higiena na najwyższym poziomie, skuteczność terapii, idealne miejsce na wypoczynek i zrzucenie kilku kilogramów. Serdecznie polecam

 **Irenastyle**



Dorota Żołyńska, 24 Października 2023:

Super ekstra - cudownie !!!!

*Polecam wszystkim, którzy stracili nadzieję , motywację,
którym nic się nie chce . Tam się na pewno zachce*



Październik 2023:

*Natura Centrum to wspaniałe miejsce gdzie trafiłam rok temu na pierwszy turnus.
Dla mnie to „bajkowy zakątek”, w którym nie tylko uporałam się z nadmiernymi kilogramami,
ale przede wszystkim odzyskałam siły fizyczne i psychiczne do walki z chorobą.
Charyzmatyczna i bardzo empatyczna Dorotka stworzyła przytulną przystań w której cały
zespół profesjonalistów z uśmiechem i serdecznością wspiera i motywuje kuracjuszy . Turnusy
zorganizowane w bardzo przemyślany sposób. Duże urozmaicenie zajęć ruchowych i zabiegów
fizjoterapeutycznych. Wisienką na torcie są zabiegi kosmetyczne. Już planuję kolejny turnus.*

DZIĘKUJĘ

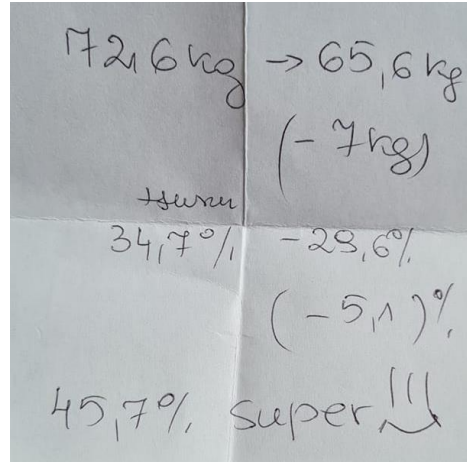
MAŁGORZATA SŁABY



Katarzyna Kalinowska, 17 października 2023

Było cudnie, z resztą jak zwykle. Marzenka, Daria, Ania, Jola i Madzia to najlepsza ekipa pod słońcem. Mój drugi pobyt u was cel osiągnięty 🍌 ale będę w styczniu już nie umiem bez was

😊 A dla niedowiarków moja karteczka końcowa dziękuję 🙏🙏🙏



Google Październik 2023:

Piękny pensjonat nad strumieniem i dobiegające dźwięki fortepianu z Muzeum Chopina to klimat tego miejsca ale takiego zmotywowania do rozruszania się i poprawy kondycji pod okiem świetnych instruktorów nie spotkałam nigdzie! Po roku wybieram się ponownie.

Liliana

Google Wrzesień 2023:

Wspaniali trenerzy i obsługa. **Schudłem 10 kg.**

Polecam wszystkim grubaskom

😊 **Paweł Wójcik**

G Sierpień 2023:

Aktywne wczasy odnowy biologicznej od tej pory tylko w Bolero i w Dusznikach. Jestem bardzo pozytywnie zaskoczona lokalizacją ośrodka, wspaniałym klimatem Dusznik (odkryłam je na nowo) bardzo dobrze dobranym pakietem zajęć i zabiegów w cenie pobytu! oraz prowadzącymi te zajęcia jak i samą ideą tej diety. Ja wieloletnia zwolenniczka diety dr Dąbrowskiej muszę stwierdzić że dużo lepiej się czułam na diecie a i samo wychodzenie z niej było dużo przyjemniejsze a efekty utrzymują się do dziś a to już prawie trzy miesiące przy normalnym pracującym trybie życia.

Plusem dla mnie były też zajęcia w sobotę i niedzielę. Naprawdę polecam takie wczasy by zadbać o siebie albo po prostu pooddychać cudownym powietrzem podczas spacerów z kijkami jak i bez.

Dziękuję za udany pobyt i do zobaczenia!

Agnieszka Węgrzyniak

Google Maj 2023:

Przyjechaliśmy tu z mężem za namową kuzynki, która przyjeżdża tu od lat. **Strzał w 10tkę!**

Żałujemy że tak późno, ale od teraz będziemy stałymi bywalcami. Przecudna atmosfera, obsługa na najwyższym poziomie. Cała załoga, zawsze uśmiechnięta- robi świetną robotę!! Prelekcje właścicielki docierają do głowy. Jednym słowem efekty zamierzone - uzyskane w 100%.

Bardzo za wszystko dziękujemy.

Dorota i Darek z Sarbinowa

Maj 2023:

Bardzo fajny hotelik. Wspaniała ekipa, zaangażowana w opiekę nad gośćmi. Turnusy z dietą kaszowo-ryżową zapewniają chudnięcie

w zdrowy sposób i wiele aktywności fizycznej oraz relaks dla głowy :-)

Efekty i nawyki zostają na wiele tygodni. Miejsce, do którego wrócę.

Olga Szabat

Google Kwiecień 2023:

Najlepsze miejsce w Polsce aby schudnąć i nabrać energii, fantastyczne trenerki i masażyści, polecam gorąco!

Jolanta Lenth

Google Marzec 2023:

Byliśmy z mężem w „Bolero” miesiąc temu i była to najlepsza decyzja, którą mogliśmy odjąć.

Wróciliśmy kilka kilogramów lżejsi, ale przede wszystkim podreperowani fizycznie dzięki przemiłej i profesjonalnej pomocy całej Ekipy zajmującej się nami ❤️❤️.

Serdeczne podziękowania i pozdrowienia dla Wszystkich!🙏

Do zobaczenia!

Ewelina Hoenl

Google Luty 2023:

Świetny program odnowy biologicznej, a przede wszystkim skuteczny ;)

Mama właśnie wróciła z Centrum naładowana pozytywna energia lżejsza o 6kg :D

Przemiła kadra i Właścicielka.

Kamil Balcerzak

Google Grudzień 2022:

To miejsce, w którym będziesz zaopiekowany od rana do wieczora i otoczony opieką profesjonalistów. Pokonasz swoje słabości, spotkasz wspaniałych ludzi i spędzisz aktywnie czas w cudownych okolicznościach natury

:)

Magdalena Brzoza

Google Grudzień 2022:

To już ostatni dzień mojego pierwszego pobytu w Hotelu Bolero. Jestem zachwycona ośrodkiem. Przecudowna pomocna załoga. Kapitalna atmosfera w czasie zajęć. Daria i Marzena robią nieprawdopodobną robotę. Z uśmiechem mobilizują do wysiłku, nie oceniając naszej sprawności. Część SPA profesjonalna, taktowna naprawdę czuje się człowiek zaopiekowany. Do tego świetna organizacja Joli i charyzmatyczna Dorota - właścicielka. Przy tym wszystkim nawet kasza z ryżem jest do przelknięcia. W przyszłym roku mam nadzieję tu wrócić. Gorąco polecam

Małgorzata Hryc

Google Sierpień 2022:

Witam serdecznie miałam przyjemność być na ostatnim turnusie od 20.08 i powiem szczerze, że jestem mega zadowolona ... Przed przyjazdem dokładnie przeczytałam czego mogę się spodziewać. Zaskoczenie było bardzo duże widząc z jakim zaangażowaniem wszyscy podchodzili do nas uczestników, dodając nam siły i wiary że można osiągnąć cel po który tu przyjechał kazdy z nas ...Marzenka, Daria Magda,Joła,wszyscy razem są wspaniałą ekipa i wspaniałymi ludźmi wykonują swoją pracę z poświęceniem i pasją za co ich pokochałam .Dziekuje za moje 5kg na minusie. Napewno wrócę zeby byc szczęśliwsza i lżejsza a przy okazji spotkać znowu te wspaniałe kobiety. dziękuję Dorotko za to że Centrum jest tym miejscem na ziemi do którego chce się wracam, Pozdrawiam.

Aneta Dawidow



Krystyna Szafrńska, Lipiec 2022:

Miałam przyjemność uczestniczyć w turnusie 07.2022.

Najlepsze miejsce w jakim się mogłam znaleźć.

Jakiś szczęśliwy traf sprawił, że wybrałam Bolero. Zapłaciłam średnie pieniądze biorąc pod uwagę podobne ośrodki. Nie zapłaciłam za atmosferę , która wypełnia to miejsce- bezcenne.

Przestałam tam palić papierosy. Nie przytyłam. Schudłam 2,5 kg.

Wrócę do Was.

Z serdecznością

Natura Centrum w Dusznikach odwiedziłam w lutym 2022.

Jako technik żywienia i wegetarianka z dużą dozą sceptycyzmu podchodziłam do diety opartej tylko na ryżu i kaszy. A gdzie witaminy!? Myślałam. Tym bardziej w zimie! Okazuje się jednak, że dzięki mono-diecie nasz organizm ma możliwość i czas uruchomić swoje zapasy, pozbyć się zalegających produktów przemiany materii, i oczyścić jelita.

I właśnie to jest ta najcenniejsza wartość - oczyszczanie jelit. Znikają obrzęki, normalizuje się cholesterol, wygładza się skóra. Ja pozbyłam się alergii atopowej, z którą walczyłam od prawie pół roku. Bez tabletek i maści! Po prostu dieta :) Oprócz tego spadły również kilogramy, w sumie 4,5 kg po 10 dniach.

Ciało i mięśnie wzmocnione dzięki Nordic walking i ćwiczeniom.

Ponadto: piękna okolica, uroczne miasteczko, super załoga, przytulny hotelik.

Polecam!

Gaja Awdziejczyk



14 Październik 2021:

Refleksje z pobytu w BOLERO.

Wróciliśmy do Grudziądza , Gdańska i przystąpiliśmy do podstawowych obowiązków dnia codziennego.

Jednak z przyjemnością wracamy do czasu spędzonego w ośrodku BOLERO . Tak wspinałych ludzi opiekujących się nami (Marzenka, Daria, Marzenka- kosmetyczka, masażyści, cała obsługa recepcji itp.) nie spotyka się często. To w pełni profesjonaliści , przekazujący całe swe umiejętności dla zwykłych ludzi. Chudych, grubych, silnych , słabych . Piszę to w imieniu Kasi , Mirki, Beaty, Tomka i Zbyszka, bo od Nich otrzymałem pozwolenie by się wypowiadać w imieniu całej "rodzinki". Cały pobyt był wspinały pod każdym względem. Zajęcia prowadzone przez Darię i Marzenkę prowadzone perfekcyjnie i bardzo metodycznie. Dziewczyny dla nas oddawały całe swe umiejętności. Przez cały czas gościł na ich twarzach uśmiech , co bardzo nas motywowało do ciężkiej pracy. Do grona fajnych ludzi zaliczyć trzeba przewodniczkę po górskich szlakach Edytkę. Bardzo skromna osoba. Niemniej jednak, osoba o bogatej fachowej wiedzy. Bez Niej wycieczki byłyby nudne i bezbarwne. Wszystko czego doznaliśmy w czasie pobytu w Dusznikach pozostanie na długo w naszych pamięciach. Nawet ta kasza ,ryż i płatki.Wielokrotnie o tym rozmawialiśmy z uczestnikami turnusu. Byli tam ludzie o różnej motywacji i sile wytrwania. Wszyscy zdali egzamin wspaniale.

Zastanawialiśmy się co można zmienić. Nasza propozycja do przemyślenia jest taka: żeby ludzie nie chodzili po kilku dniach na dodatkowe posiłki (zupki) można by wprowadzić taki posiłek w postaci cateringowej w waszym Ośrodku- Bolero. Takie małe ale ucieszy wielu kuracjuszy. To tyle.

Z ogromnym szacunkiem dla całej ekipy BOLERO.

Katarzyna i Wojciech Szpak

Ps. Wrócimy tu w 2022 roku .



Szymańska Agata **PAŹDZIERNIK 2021:**

*Właśnie wróciłam.
Całe -5kg mniej.
Fantastyczne miejsce*



Wybieram się znowu w maju na kolejne -5kg



Google Październik 2020:

Mój trzeci pobyt TUTAJ- i efekt WOW!, który przerósł moje najśmielsze oczekiwania. Zadowolona, szczęśliwa i o wiele szczuplejsza... Z naładowanymi bateriami i pełna energii MÓWIĘ:" do zobaczenia wkrótce", bo to, że tu powrócę, jest pewne... Profesjonalizm połączony z zaangażowaniem- TO WIZYTÓWKA CENTRUM "NATURA"...

Dziękuję pasjonatom: Marzence, Edytce, wspaniałym paniom z recepcji Joli i Angelice, a także Darii, Marzence i Krzysiówi, dzięki którym widać efekty walki o siebie, w moim przypadku SPEKTAKULARNE...

Dziękuję Szefowej Dorotce za stworzenie tego miejsca, które otacza troską każdego z przybyłych oraz pozwala przez moment poczuć się, jak w drugim domu....

A dieta kaszowo-ryżowa skutecznie oczyszcza, regeneruje i w krótkim czasie pozwala pozbyć się szkodliwych substancji, zgromadzonych w naszym organizmie...

I w efekcie SCHUDNAĆ... dziękuję...

Barbara Chuchmacz



WRZESIEŃ 2020:

Tak jak powiedziałam Wam - już tak teraz oświadczam przy wszystkich że na pewno wrócę w kolejnym sezonie. Pracownicy pełni pozytywnej energii, wręcz nią zarażają.

Barbara Kaczmarek



SIERPIEŃ 2020:

W Bolero byłam po raz pierwszy i już wiem że napewno tam wrócę. Super miła rodzinna atmosfera i pełen profesjonalizm personelu mobilizowały nas do jeszcze większego wysiłku i zażyłości w konkurowaniu między sobą (pensjonariuszkami) co dawało niesamowite efekty w obranym przez nas celu zrzucenia paru zbędnych kilogramów. Przed przyjazdem przerażał mnie fakt diety ryżowo-kaszowej nie mogłam sobie tego nawet wyobrazić ale już po kilku dniach pobytu i intensywnych ćwiczeniach o niczym innym człowiek nie myśli. Duszniki Zdroj to urokliwa miejscowość z przepięknymi ścieżkami spacerowymi na których trenerki Daria i Edyta dawały nam niezły wycisk ale dzięki temu znów mogę się zmieścić do moich ulubionych sukienek :)

Chciałabym przede wszystkim podziękować całej kadrze Bolero za wspaniałe połączenie diety z aktywnością fizyczną co daje niesamowite efekty. W ciągu całego turnusu schudłam 4 kg ale co **najważniejsze zrzuciłam 3,3 % tkanki tłuszczowej**. Po powrocie do domu trzymam się cały czas zaleceń co pozwoli pozbyć mi się jeszcze paru kg. Kochani jeszcze raz bardzo Wam wszystkim dziękuję pozdrawiam serdecznie no i oczywiście do zobaczenia bo już tęsknie za kaszą i ryżem. Zawsze o Was pamiętająca Danuta z turnusu 08.08-18.08.2020.



Sierpień 2020:

Wraz z córką byliśmy na sierpniowym turnusie, wspaniała atmosfera, skromne ale w zupełności wystarczające posiłki zapewniły nam bardzo dobre samopoczucie. Wykwalifikowana kadra i profesjonalne podejście do każdego z osobna zapewnia pełen komfort podczas pobytu. Właścicielka Pani Dorota Chodorowska służy pomocą, wsparciem i profesjonalnym podejściem, które procentuje świadomością zdrowego odżywiania po powrocie do domu.

Pani Marzenka Kowal, która prowadziła wszelkie ćwiczenia to człowiek anioł nadawała sensu całemu pobytowi.

Szczerze polecam wszystkim, którzy potrzebują zmian na lepsze.

Wracam w lutym wraz z synem i szwagierką. Świetne miejsce!

Beata Drozdowicz



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



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 niez mordowane 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 proszę 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



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.



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 odprężoneale 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 dyskretne 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,



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, przygnębienie, 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 2018 r.



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 wspaniałej kadry.

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

Już się 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 masażyistów 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 naladowanymi bateriami na kilka miesięcy.

A co najważniejsze mieszczę się znowu w moje ulubione sukienki.

Pozdrawiam cały zespół kompetentnych pracowników, do zobaczenia kochani!

29 listopada 2017:



Dzień dobry.

Dorotko zawsze z niezmierną przyjemnością tu wracam, zawsze jest SUPER, ostatnio było Rewelacyjnie, bo poznałam wspaniałą osobę Małgosię z Katowic, do dziś kontaktujemy się 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 naturą, cieszyć się powietrzem i towarzystwem osób nastawionych do nas przyjaźnie (tak trochę melancholijnie, bo teraz taki okres).
Pozdrawiam serdecznie i prosimy o rezerwację i ulubiony nas pokoik.

Bogusia Zarówna



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 faszzerować 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,. Pomogłyście 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 wesołe, 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.



10 czerwca: Dzień dobry Pani Dorotko!

Byłam uczestniczką turnusu zakończanego 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, pielęgniarka 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 Sendeka



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 przypływ 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.



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



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

Od powrotu z Bolero upłynęło już trochę czasu... Mimo przyjazdu do rodzinnego miasta bardzo mile 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 szczyścić 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 :)) **zostawiłam 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



5 października 2014 r.:

Moje pierwsze wczasy odchudzające - to u Was. Było cudownie- ale mnie "nosi", więc was regularnie "zdradzam" i próbuje 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 przemiłych trenerek i tak profesjonalnych a przy tym przystojnych masażystów!

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 Skalach.

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 różniej 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 rozpiesza, 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-kaszowej 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 JEDŹCIE A NIEPOŻAŁUJECIE.**

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

Pełny profesjonalizm.

Artur z Gorzowa Wielkopolskiego



ZABIEGI:

By w pełni zaopiekować się Tobą, przygotowaliśmy dla Ciebie wyjątkowe zabiegi odnowy biologicznej.

Korzystając z pobytu w Centrum wypróbuj jeden z zabiegów leczniczych, relaksacyjnych czy wspomagających odchudzanie. Skorzystaj z profesjonalnej pielęgnacji kosmetycznej.

Zabiegi są nieodzownym elementem każdej kuracji odnowy oraz kluczem do poprawy wyglądu i kondycji Twojego ciała. Podczas zabiegów zregenerujesz organizm, wzmocnisz system krążenia, rozluźnisz mięśnie i zlikwidujesz uczucie napięcia. Zmniejszysz występujące dolegliwości bólowe oraz zrelaksujesz się, odnajdziesz wewnętrzny spokój i pozbędziesz się stresu. Odzyskasz energię i „moc do przenoszenia gór”.

W celu zwiększenia pozytywnego oddziaływania zabiegów na Twoje ciało połączyliśmy je z metodami medycyny naturalnej, takimi jak: aromaterapia, fitoterapia, digitopresura i fitodrenaż. Połączenie to przyniosło rewelacyjne rezultaty, o których przekonasz się w Dusznikach...

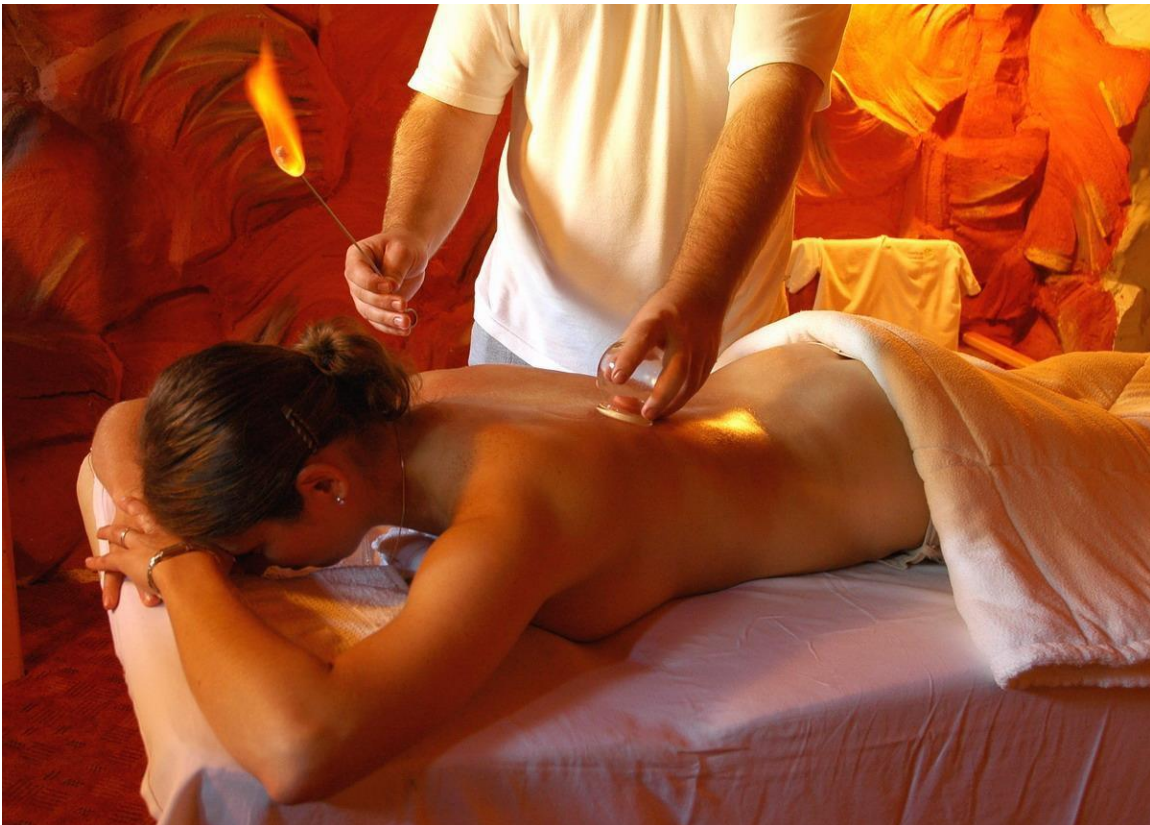


Poza podstawowym zestawem masaży leczniczych możesz skorzystać z szerokiej gamy profesjonalnej pielęgnacji kosmetycznej twarzy i całego ciała oraz z różnego typu masaży. Do naszych zabiegów wykorzystujemy znakomite produkty pielęgnacyjne firm: **PHYTO SINTESI, NOREL, BANDI PROFESIONAL, ARKANA.**

ZADZWOŃ: +48 509 855 122

OFERTA ZABIEGÓW MASAŻU:

- Masaż leczniczy całościowy + krem wzmacniający efekt masażu - 50 min – 170 zł
- Masaż leczniczy całościowy bez kremu - 50 min – 160 zł
- Masaż leczniczy częściowy + krem wzmacniający efekt masażu - 25 min – 85 zł
- Masaż leczniczy częściowy bez kremu - 25 min – 80 zł
- Masaż chińską bańką - 10 min – 45 zł
- Akupresura stóp - 25 min – 130 zł
- Aquavibron - mechaniczny masaż wspomagający wyszczuplanie - 15 min – 55 zł
- Masaż antycelulitowy - 25 min – 90 zł
- Masaż gorącymi kamieniami - 25 min – 100 zł
- Masaż gorącą świecą - 90 min – 250 zł
- Masaż Ajurwedyjski - 90 min – 290 zł
- Masaż Balijski - 75 min – 290 zł



Prawa autorskie zastrzeżone ®

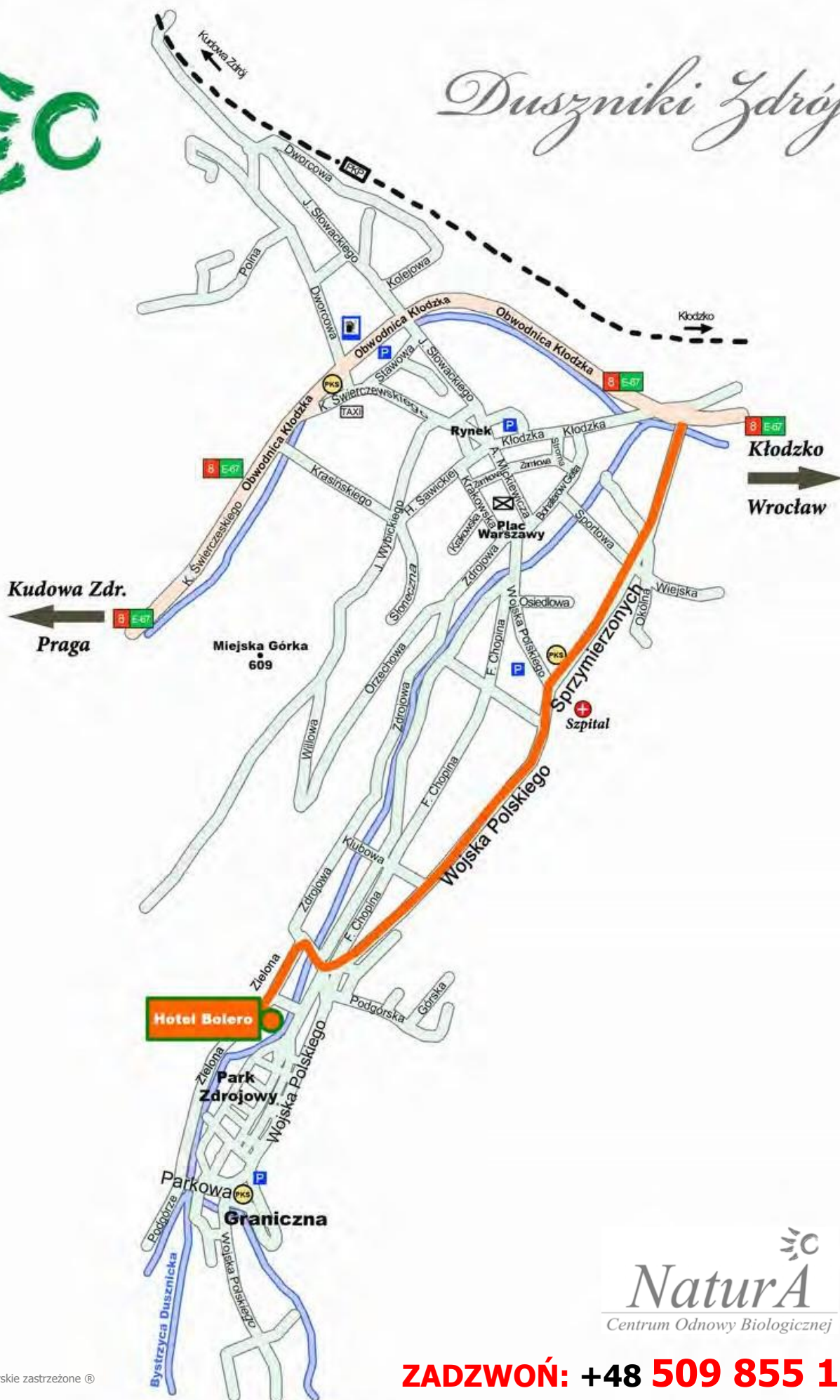

NaturA
Centrum Odnowy Biologicznej

ZADZWOŃ: +48 509 855 122

Mapa dojazdu do **HOTELU BOLERO**



Duszniki Zdrój



Natura A
Centrum Odnowy Biologicznej

ZADZWOŃ: +48 509 855 122



Niezwykłe miejsce

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

Centrum Natura SPA, które mieści się w samym sercu Dusznik, w Parku Zdrojowym, ma dziesięcioletnie doświadczenie 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 włączyć 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 łańką) i relaksujących: ma-uri, lomi-lomi czy ajurwedyjskiego.

CIĄGLE 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

(oprac. ks)

TAM MUSISZ POJECHAĆ !

NUMER
1
W POLSCE

Miejsce, które POLECAMY!

Centrum NATURA w Dusznikach Zdroju



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.



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 sprawiają, że schudniesz a efekty Cię zachwycą.

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 bańkami), relaksacyjnych (m.in.: gorącymi kamieniami, stemplami, Ajuroweda, MA-URI) oraz zabiegów pielęgnacyjnych, wyszczuplających i detoksykujących 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 **400 zł** otrzymasz **TYLKO za 1 zł.**



SCHUDNIESZ, ODPOCZNIESZ i ZADBASZ o siebie

Superlinia

Mam 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 marszobieg (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 kefiry. 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, Orlay;
opaski, 24-80 zł/szt., H&M;
buty, 700 zł, Mephisto.

metamorfoza

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.



niemał do zera słodycze, 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. Dążyć do 70 kg. Sądzę, że chciałabym
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
kształć już ponad 10 lat. W tym bizne-
sie wygląd jest bardzo ważny, o czym
wiele razy boleśnie się przekonałam.
Co najważniejsze, teraz czuję się wspa-
niale 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!!!

Nathalie

zdjęcia: Lukasz Zandelski; stylizacja:
Katarzyna Mielak; fryzura: Lukasz
Orędownicz, OK Studio, tel. 609 957 293.

036_039_metamorfoza OK.indd 38

2013-08-07 21:43:24

wrzesień 2013
Superlinia



WAKACYJNIE

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

Natura
Centrum Odnowy Biologicznej

Nathalie rozpoczęła odchudzanie od aktywnych wczasów w Dusznikach-Zdroju. Dziś waży 16 kg mniej!

509-855-122
natura-centrum.pl

Warto zapisać ten kontakt

Superlinia

ZDROWY STYL ŻYCIA

SEKRETY ODCHUDZANIA
NA CZTERY PORY ROKU

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 naprawdę warto.

Kilka dni,
które Cię odmienią...

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 kilkuniedniowe 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 pielęgniarską 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 kondycji fizycznej,
- 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 7⁰⁰ do 21⁰⁰)



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 lub pod numerem tel.: **0 509 855 122**



Gorąco polecam
> **Dorota Chodorowska**

**SPECJALNY KUPON ZABIEGOWY
DLA CZYTELNIKÓW "SL"**

Będąc uczestnikiem kuracji odnowy w 2007 r. w **Centrum Odnowy Biologicznej Natura** w Dusznikach Zdroju otrzymasz pakiet zabiegowy

za 360 zł GRATIS

NAJBOGATSZY PROGRAM KURACJI W POLSCE: tel. 0509 855 122

www.natura-centrum.pl



Twój STYL®

JESIEŃ-ZIMA

NOWE MIEJSCA

WARSZAWA
BYWA
SIE
TU

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.

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, Micallef, Rossini, Brosseau znajdziesz już w słupej Afrodis (na zdjęciu), olsztyńskiej Exclusive, opolskiej ZZ, szczecińskiej Arcadii, toruńskiej Marusi i Ambrozji w Rybniku. W kolejce czeka Poznań i Lublin. www.perfumierquality.pl



DUSZNIKI ZDRÓJ

Odnowa OD NOWA

Sanatorium i spa w jednym. W Centrum Odnowy Biologicznej Natura podleczyz 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

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.

Twój STYL®

TRENDY
JESIEŃ – ZIMA 2006

TEKST: EWA SARNOVICZ

Prawa autorskie zastrzeżone ®

Prawa autorskie zastrzeżone



Magazyn SPA & Wellnes **EDEN** październik 2012 r.

[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 aromaterapetyczna 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



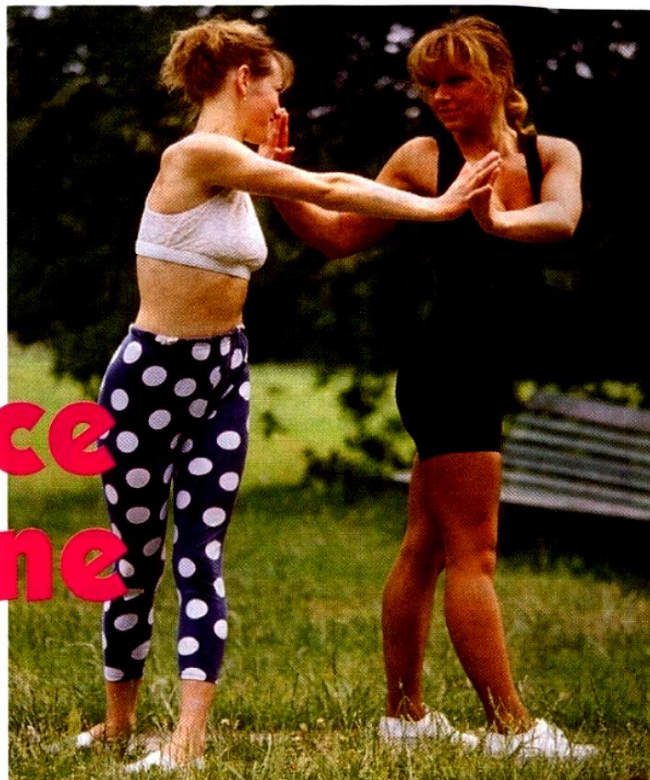
Linia kosmetyków **tranquillity** to kompleksowy zestaw produktów do twarzy i ciała, gwarantujący codzienne doznania przyjemności, wygładzenia i nawilżenia. Pozostawia skórę miękką, aksamitną i rozświetloną.

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



Zycie 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, postarajmy się znaleźć czas na odpoczynek i zdrowy sen. Wypoczynek daje szansę na regenerację sił, a sen jest najlepszym lekarstwem.

- Bardzo ważne jest dotlenienie organizmu, przebywajmy 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 kąpeli – to rewelacyjnie działa na zmysły. Pamiętajmy jednak, aby kąpiel 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. Uśmiechnijmy się więc do siebie, do ludzi wokół nas i świata.

Dorota Tarnawa