NaturA
Centrum Odnowy Biologicznej

JESIENNA
MEGA PROMOCJA
SKORZYSTAJ
4x BONUS

1. RABAT taniej aż **- 700 zł**
na wszystkie turnusy do końca 2026 r.

2. RABAT taniej o 50% **- 400 zł**
na pokój 1-osobowy

3. RABAT - taniej o 50% **- 179 zł**
na pielęgnacyjny, zabieg kosmetyczny

4. PAKIET MASAŻY o wartości:

300 zł, 500 zł lub **600 zł**
w cenie 11-dniowego turnusu

SERDECZNIE WITAM i z ogromną przyjemnością przedstawiam OFERTĘ PROMOCYJNĄ CENTRUM ODNOWY NATURA.

Z myślą o Tobie i Twoim zdrowiu stworzyliśmy skuteczny program kuracji, łączącej regenerację i wzmocnienie odporności, poprawę parametrów zdrowia oraz kondycji w pięknym uzdrowisku w Dusznikach-Zdroju. W Centrum NATURA pod kontrolą zespołu profesjonalistów: podniesiesz odporność i zadbasz o swoje zdrowie, dotlenisz i odtoksycznisz organizm, przeprowadzisz dietę BIO i schudniesz (utrata od 4% do 9% początkowej wagi), zadbasz o kondycję psychofizyczną, poznasz zasady zdrowego trybu życia, skorzystasz z atrakcji turystycznych Hrabstwa Sudetów. Od ponad 23-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 WROŹKA

nagrodę Złotego Lauru klubu 4Fat oraz wyrazy uznania i podziękowania od ponad 10-tysięcy uczestników.

Będzie mi bardzo miło gościć Cię w Dusznikach

Dorota Chodorowska

właściciel Centrum

Czekam na telefony i zgłoszenia, chętnie odpowiem na każde pytanie: **+48 509 855 122**
bądź mailem: natura.duszniki@gmail.com

Ostatnie 3 wolne terminy w 2026 roku:

- 7 – 17 listopada 2026
- 21 listopada – 1 grudnia 2026
- 5 – 15 grudnia 2026

Najbliższe terminy w 2027 roku:

- 6 – 15 stycznia 2027
- 17 – 27 stycznia 2027

Od dnia 1 lipca 2024 roku do dnia 15 sierpnia 2025 r. realizowaliśmy wniosek nr KPOD.01.03-IW.01-5089/24 w ramach Programu: Krajowy Plan Odbudowy i Zwiększania Odporności, Proprytet: Odporność i konkurencyjność gospodarki – część grantowa.
Jednym z pierwszych efektów realizacji programu było wprowadzenie DIETY ZUPOWEJ, (o której dowiesz się więcej na dalszych stronach oferty). Ale to był dopiero początek…

W celu dywersyfikacji działalności Centrum, podniesienia standardu obsługi, wprowadzenia nowoczesnych rozwiązań informatyczno-technicznych, poprawy Twojego bezpieczeństwa oraz zapewnienia komfortu, w ramach realizowanego wniosku obiekt Centrum otrzymał nowy wizerunek oraz został wyposażony między innymi w:

- trzyszybową stolarkę okienną, zapewniającą wyciszenie i oszczędność energetyczną,
- System Alarmu Pożarowego (SAP) marki BOSCH obejmujący cały obiekt Centrum;
- system monitoringu wizyjnego obejmujący wnętrze i teren wokół obiektu;
- nowy system oświetlenia awaryjnego LED;
- bezpłatny dostęp do sieci bezprzewodowej WIFI na terenie całego hotelu;
- nowe źródła oświetlenia LED w pokojach.

Dodatkowo naszą ofertę wellness rozszerzyliśmy o nowe usługi:

- terapię światłem – nowa usługa terapeutyczna poprawiającej samopoczucie i kondycję psychofizyczną w oparciu o promieniowanie wytwarzane przez lampę solux LUMINA V5.0.
- suchy hydromasaż – nowoczesną metodą terapeutyczną, która przynosi wiele korzyści zdrowotnych, w tym redukcję stresu i poprawę krążenia dla wszystkich Gości, którzy cenią sobie nowoczesne i holistyczne podejście do zdrowia.
- medytację, jogę i terapię dźwiękiem.

Wszystkie nowe zabiegi wykonywane są na elektrycznych stołach do masażu SR-E2, 3apewniających bezpieczeństwo i poczucie komfortu, oraz umożliwiających świadczenie masaży dostępnych dla wszystkich klientów.

Jeśli lubisz aktywny wypoczynek na cały okres pobytu w Centrum wypożyczymy Ci kijki Response firmy LEKI do Nordic Walking, więc oszczędzisz miejsce przy pakowaniu a dla chętnych możliwość odpłatnego wypożyczenia 2 rowerów elektrycznych R-Raymon model CrossRay E 5.0.

A dla Gości uwielbiających przyrodę proponujemy całkowitą **NOWOŚĆ** i bezpłatny udział w:

- Shinrin Yoku (leśną kąpiel)…

Mam nadzieję, że nowa oferta przypadnie Ci do gustu.

Do zobaczenia w Dusznikach…

Dorota Chodorowska

SPIS TREŚCI OFERTY

Centrum Odnowy Biologicznej NATURA

Wstęp, kontakty oraz najbliższe terminy	strona	2
Nowości w ofercie w 2026 roku	strona	3
Szczegółowy spis treści oferty	strona	4
PROGRAM	**strona**	**5-9**
Okoliczne atrakcje i miejsca warte zwiedzenia	strona	9-11
Przykładowy dzień zajęć odbywających się w Centrum	strona	12
PROMOCYJNY CENNIK	**strona**	**13**
Proponowana dieta ryżowo-kaszowa BIO	strona	14
Dieta ZUPOWA	strona	15
Ważne informacje dotyczące przyjazdu	**strona**	**16**
Co należy ze sobą zabrać	**strona**	**16**
Rezerwacja miejsc	**strona**	**17**
Numer konta	**strona**	**17**
Dieta i zalecenia przed przyjazdem	strona	18
OPINIE KLIENTÓW	**strona**	**19-50**
Wprowadzenie do zabiegów odnowy	strona	51
PROMOCYJNA OFERTA ZABIEGÓW MASAŻU	**strona**	**52**
Cennik zabiegów – pełna oferta	strona	**53**
MAPA dojazdu do hotelu Centrum	strona	54

Z OGÓLNOPOLSKIEJ PRASY:

„Niezwykłe miejsce" – artykuł o Centrum	strona	55
„TAM musisz pojechać…POLECAMY"	strona	56
„Metamorfoza Nathali" już 16 kg mniej	strona	57-58
„Bądź szczuplejsza, piękniejsza i zdrowsza"	strona	59
„Nowe Miejsca" informacja o Centrum	strona	60
„NaturA" wyróżniona przez [CZ]	strona	61
„W trosce o własne ciało"	strona	62

Prawa autorskie zastrzeżone ®

OFERTA DLA KOBIET i MĘŻCZYZN W KAŻDYM WIEKU

ZŁOTY LAUR III NAGRODA www.4fat.pl

ZŁOTY PARTNER www.4fat.pl

OD 23-LAT, ZAPRASZAMY na AKTYWNE WCZASY i TURNUSY ODNOWY prowadzone przez CAŁY ROK w DUSZNIKACH-ZDROJU 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 hotelu NATURA Centrum Zdrowia 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-os.). Dla rodzin i wspólnie przyjeżdżających osób dysponujemy także większymi pokojami: 3 i 4-osobowymi.

- **DIETA oczyszczająca BIO**: dieta ryżowo-kaszowa BIO lub **DIETA ZUPOWA**

Dieta oczyszczająca BIO, 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 oczyszczająca 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 (dostępna w hotelu 24h/dobę w automatycznych dystrybutorach) oraz cytryny. Jako dodatek słodzący zapewnimy Ci naturalny miód.

Dieta zupowa może stanowić osobną dietę lub być rozszerzeniem diety ryżowo-kaszowej o dietetyczne, lekkostrawne posiłki, umożliwiające spożycie rekomendowanej ilości warzyw. Zupy sprzyjają odchudzaniu, ponieważ ograniczają spożycie cukrów prostych i tłuszczów nasyconych, przy jednoczesnym zachowaniu wysokiej zawartości błonnika. Stosowanie diety zupowej może pomóc w: uzyskaniu ujemnego bilansu energetycznego, co sprzyja redukcji masy ciała, regulacji apetytu dzięki niskokalorycznym, ale sycącym posiłkom oraz nawodnieniu organizmu i dostarczeniu dużej ilości błonnika, co wpływa na dłuższe uczucie sytości. Dieta zupowa – na życzenie – dodatkowo płatna.

- **PRZY ZAKUPIE 11-DNIOWEGO TURNUSU OTRZYMASZ PAKIET ZABIEGÓW MASAŻU, 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 **PIELĘGNACYJNY ZABIEG KOSMETYCZNY na twarz,** indywidualnie dobrany do potrzeb Twojej skóry wraz z zabiegiem na dłonie **TYLKO za 179 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 ruchowe 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 i Shinrin Yoku (leśna kąpiel):

- marsze trasami krajobrazowymi z Nordic Walking:

- piesza wycieczka z przewodnikiem śladami Fryderyka Chopina:

- piesza wędrówka na Jamrozową Polanę – Centrum Biathlonu:

- wędrówki szlakami z Nordic Walking:

- piesza wycieczka z przewodnikiem z Nordic Walking na „NAROŻNIK”:

- 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
- 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:

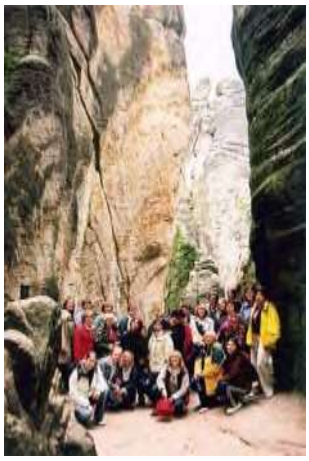
  Polanica-Zdrój i Wambierzyce:

Góry Stołowe i Szczeliniec Wielki:

Błędne Skały:

w okresie zimowym, wziąć udział w kuligu:

lub odwiedzić Skalne Miasto – Adrpach w Republice Czeskiej:



Prawa autorskie zastrzeżone ®

ZADZWOŃ: +48 509 855 122

PRZYKŁADOWY DZIEŃ TURNUSU:

NIEDZIELA	
7:50	poranny spacer z Nordic Walking 1
8:40	gimnastyka poranna
9:00	posiłek
9:30-11:30	marsz trasą krajobrazową z Nordic Walking 2
11:50-13:00	aquaaerobik na basenie – grupa A
12:50-14:00	aquaaerobik na basenie – grupa B
14:00	posiłek
14:00-14:45	bardzo wolny spacer z Nordic Walking 3
15:00-16:00	popołudniowy spacer z Nordic Walking 4
16:10-16:50	zajęcia ruchowe – grupa 1
17:00-17:55	nauka tańca brzucha – grupa 1
17:10-17:50	zajęcia ruchowe – grupa 2
18:00-18:55	nauka tańca brzucha – grupa 2
18:00-18:30	posiłek
18:10-18:50	zaj. ruchowe – grupa 3
19:10-19:50	zaj. ruchowe – grupa 4
20:30	pokaz kolorowej fontanny (maj-październik)

© Prawa autorskie zastrzeżone

REZERWUJ MIEJSCE: +48 509 855 122

JESIENNA MEGA PROMOCJA

ostatnie 3 turnusy w 2026 roku TANIEJ aż o -700 zł oraz DODATKOWE BONUSY!!!

obowiązuje do 2 listopada 2026 r.

OSTATNIE TRZY TURNUSY w 2026 roku:	**TURNUS 11-dniowy ceny po rabacie:** 10-noclegów w pokoju 2 osobowym z dietą BIO, z pakietem zajęć FIT oraz **z pakietem masaży o wartości:** ▪ **300 zł - pierwszy przyjazd jednej osoby** ▪ **500 zł - pierwszy przyjazd dwóch lub więcej osób** ▪ **600 zł - kolejny przyjazd** ▪ wraz z 50% rabatem na zabieg kosmetyczny	**TURNUS 8-dniowy ceny po rabacie:** 7 noclegów w pokoju 2-osobowym, z dietą BIO oraz z pakietem zajęć FIT **bez pakietu zabiegów**
7 – 17 listopada 2026	z ~~2890 zł~~ na **2190 zł** za osobę	z ~~2590 zł~~ na **1890 zł** za osobę
21 listopada – 1 grudnia 2026 5 – 15 grudnia 2026	z ~~2590 zł~~ na **1990 zł** za osobę	z ~~2390 zł~~ na **1690 zł** za osobę

NAJBLIŻSZE TURNUSY w 2027 roku:		
6 – 15 stycznia 2027	z ~~2590 zł~~ na **1890 zł** za osobę	z ~~2390 zł~~ na **1690 zł** za osobę
17 – 27 stycznia 2027	z ~~2690 zł~~ na **1990 zł** za osobę	z ~~2390 zł~~ na **1690 zł** za osobę

opłata uzdrowiskowa (klimatyczna) – **opłata obowiązkowa** pobierana przez Urząd Miasta w Dusznikach-Zdroju – płatna gotówką	6 zł/dobę – 60 zł za 11-dniowy turnus 42 zł za 8-dniowy turnus
dla chętnych: bilety wstępu na basen „Słoneczne Termy" na zajęcia aqua-aerobiku	150 zł za 6 wejść w turnusie, bilety płatne gotówką bilet jednorazowy bilet 30zł/1h
na życzenie: każdy dodatkowy nocleg (powyżej 10 noclegów) nocleg osoby towarzyszącej **nie uczestniczącej** w turnusie	120 zł za każdą dodatkową dobę 150 zł za dobę
na życzenie: dieta zupowa	15 zł za zupę; od 1 do 3 posiłków dziennie
na życzenie: pakietowy zabieg kosmetyczny z 50% rabatem	**TERAZ TYLKO 179 zł**
na życzenie: dopłata do pokoju 1-osobowego do końca 2026 roku	**TERAZ TYLKO ~~800zł~~ 400 zł**
na życzenie: pobyt psa	400 zł za cały pobyt

DIETA OCZYSZCZAJĄCA BIO:

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 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 ścisłe 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, bez żadnych mięs) różnego rodzaju kasz BIO (gryczana, jęczmienna, jaglana, owsiana, pęczak) oraz BIO ryżu w wersji białej oraz pełnoziarnistej (jaśminowy, basmati, okrągły, długi). Uzupełniana jest o otręby, płatki owsiane, siemię lniane, naturalne herbaty owocowe BIO i herbaty ziołowe, wodę REDOX, wodę mineralną (woda dostępna 24 h/dobę w automatycznych dystrybutorach na każdej kondygnacji w hotelu) oraz cytryny. Jako dodatek słodzący zapewnimy naturalny miód.

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, wątroby i układu oddechowego, anoreksja, porfiria, głęboka depresja, ciąża oraz awitaminoza.

DIETA ZUPOWA:

Dieta zupowa to nie tylko droga do zgrabnej sylwetki, ale przede wszystkim sposób na zdrowie.
Bazując na dietetycznym, lekkostrawnym posiłku, dieta ta umożliwia spożycie rekomendowanej ilości warzyw podczas turnusu. Dzięki diecie zupowej dostarczamy naszemu ciału niezbędne składniki mineralne i witaminy, będące fundamentem dobrego zdrowia i samopoczucia.

CZYM JEST DIETA ZUPOWA?

Dieta zupowa polega na spożywaniu od jednego do trzech posiłków dziennie, które składają się z specjalnie przygotowywanych, zdrowych zup. Dieta zupowa to rodzaj diety niskokalorycznej, pełnej składników odżywczych. Zupy, serwowane jako główne dania, są idealne do odchudzania, ponieważ ograniczają spożycie cukrów prostych i tłuszczów nasyconych, przy jednoczesnym zachowaniu wysokiej zawartości błonnika.

Stosowanie diety zupowej może pomóc w:

- uzyskaniu ujemnego bilansu energetycznego, co sprzyja redukcji masy ciała,
- regulacji apetytu dzięki niskokalorycznym, ale sycącym posiłkom,
- nawodnieniu organizmu i dostarczeniu dużej ilości błonnika, co wpływa na dłuższe uczucie sytości.

Jeśli nie możesz zastosować diety kaszowo-ryżowej lub myślisz o modyfikacji diety ryżowo-kaszowej - dieta zupowa będzie dla Ciebie idealnym rozwiązaniem i Ci to umożliwi. Będzie Twoją szansą na odnowę biologiczną i odzyskanie energii. Nie tylko pomoże Ci schudnąć, ale również poprawi samopoczucie i parametry zdrowia dzięki bogactwu warzyw i składników odżywczych. Dieta zupowa to nie tylko chwilowa moda, ale sposób na trwałe wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych. Odkryj z nami smak i moc zdrowych zup, które przemienią Twój jadłospis i pomogą Ci cieszyć się lepszym zdrowiem oraz kondycją.

Wybierając Natura Centrum, decydujesz się na profesjonalizm i doświadczenie, które pomogło już tysiącom osób zmienić swoje życie na lepsze. Oferujemy indywidualne podejście do każdego uczestnika, zapewniając nie tylko skuteczne metody odchudzania, ale również relaks i wypoczynek w sercu pięknych Sudetów. Nie czekaj, sprawdź, jak wiele możesz zyskać, decydując się na pobyt w Natura Centrum i stosowanie diety zupowej. Odwiedź nas i pozwól sobie na odrobinę luksusu w dbaniu o zdrowie i samopoczucie. Jesteśmy tutaj, aby Ci pomóc w każdym kroku – od wyboru diety po realizację Twoich celów zdrowotnych i kondycyjnych.

WAŻNE INFORMACJE:

- Adres ośrodka: **Hotel NATURA, 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. 10.00. **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.**
- **Promocyjna cena dodatkowego noclegu (przed rozpoczęciem turnusu) TERAZ TYLKO 150 zł od osoby!**
- Płatność (dopłata) za turnus maksymalnie w ciągu pierwszych 2-dni pobytu. W hotelu istnieje możliwość zapłaty gotówką, BLIKIEM, 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 wodę na marsze i wędrówki,
- **bidon na wodę (w hotelu znajdują się automatyczne dystrybutory z wodą),**
- 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.**

WARUNKI REZERWACJI MIEJSC:

- Rezerwacją miejsca jest wpłata zadatku w wysokości **800 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 wystawienia 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.**

WARUNKI REZYGNACJI:

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, głodówka lecznicza, dieta sokowa to przede wszystkim metody na oczyszczenie, odtrucie i odmłodzenie organizmu. To także dobry sposób na zrzucenie 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

Prawa autorskie zastrzeżone ®

KILKA NAJNOWSZYCH OPINII:

4 PAŹDZIERNIKA 2026

To już mój kolejny pobyt w Bolero Natura w Dusznikach-Zdroju
i z całego serca mogę powiedzieć, że są to najlepsze wczasy odchudzające! ❤️

Za każdym razem wracam tutaj z ogromną przyjemnością. Wspaniała atmosfera, zdrowe i smaczne jedzenie, profesjonalna opieka oraz świetnie zorganizowane zajęcia sprawiają, że pobyt tutaj to prawdziwa przyjemność.
Chciałabym serdecznie podziękować całemu personelowi Bolero Natura za ogromne zaangażowanie, troskę, życzliwość i serce wkładane w swoją pracę. Dzięki Wam można nie tylko zadbać o zdrowie i sylwetkę, ale również odpocząć, nabrać energii i poczuć się naprawdę wyjątkowo. ❤️
Bolero Natura to miejsce, do którego chce się wracać — i ja na pewno jeszcze wrócę! Zdecydowanie polecam każdemu, kto chce połączyć odchudzanie, zdrowie, ruch i wspaniałą atmosferę. 🌷
Dziękuję całemu zespołowi za kolejny cudowny pobyt! ❤️

Jeniffer PIRALA

30 WRZEŚNIA 2026

Przemiła i wyspecjalizowana kadra, zawsze służą pomocą.
Dziewczyny uśmiechnięte przekazują pozytywną energię, zawsze nas wspierają i mobilizują do dalszych postępów a robią to bardzo profesjonalnie.
Masaże wspaniałe a wykonujące go osoby robią go fachowo i z zaangażowaniem.
Pokoje przytulne i czyste.
Jedzenie smakowite 😉 (zawsze świeży i aromatyczny ryż i kasza) 😉
Pobyt w tym urokliwym miejscu wysmuklił nasze talie😉
Wróciłyśmy do domu z uśmiechem, wypełnione na full energią i mniejszą wagą 😉
Jeszcze tu wrócimy
Pozdrawiamy Aga i Iza

24 WRZEŚNIA 2026

Cudowne miejsce wspaniała atmosfera. Pełen profesjonalizm całego Zespołu.
Zachwycona jestem tym Hotelem, pięknie położony z dużym gustem wygodnie urządzony, po prostu raj dla kobiety. Jeżdże po całym Świecie, ale to jest jedyne miejsce z taką cudowną atmosfera.
Działają tu cuda. Jestem już 3 raz i wszyscy goście są zawsze zadowoleni.
Polecam rewelacyjne efekty tej diety i cudownych zabiegów i zajęć.
Pozdrawiam i dziękuję.
Danuta POMARAŃSKA

28 SIERPNIA 2026

Hotelik Centrum to przepiękne miejsce położone w parku zdrojowym.
Hotel ten zrobił na mnie pozytywne wrażenie zarówno pod względem położenia jak i komfortowych pokoi. Pokoje przestronne, łóżka wygodne.

To jest wyjątkowe miejsce i dlatego wracam tam ponownie już we wrześniu
- bardzo się z tego powodu cieszę i pozdrawiam cały zespół NATURY.

Marzena PALIWODA

20 SIERPNIA 2026

Fantastyczny czas dla ciała i umysłu.
Gratulacje dla całej ekipy prowadzących zajęcia!
Przez cały czas czułam się bardzo zaopiekowana pod każdym względem.
Bardzo, bardzo polecam!!!

Anna KSIĘŻYK

6 LIPCA 2026

Natura Centrum - wspaniałe miejsce i rewelacyjna obsługa
byłem już 5 razy i wybieram się po raz szósty

Piotr ZAKRZEWSKI

5 LIPCA 2026

Strzał w 10tkę.
Super miejsce do zadbania o ciało i duszę!
Bardzo miły i profesjonalny personel.
Malownicza okolica, cisza i spokój.
Serdecznie polecam 😊👍...

Beata Pucylo

https://img.magnific.com/darmowe-zdjecie/3d-renderowanie-strzaly-uderzajacej-w-cel_23-2151266585.jpg

Google 1 LIPCA 2026

⭐⭐⭐⭐⭐⭐⭐⭐⭐⭐

Gdybym miał ocenić ten ośrodek w skali od 1 do 10, dałbym 11.

Szkoda tylko, że skala kończy się wcześniej. Dla nas przyjazd w to miejsce od dawna znaczy więcej niż zwykły urlop. Lubimy podróżować, odkrywać różne zakątki świata, zmieniać kierunki i szukać nowych wrażeń, lecz tutaj wracamy z zupełnie innego powodu. Nie dla eleganckich kolacji czy atrakcji do pokazania na zdjęciach, ale po siły. Po lżejsze ciało, jaśniejszą głowę i tę cichą wewnętrzną równowagę, której w codziennym biegu tak łatwo zaczyna brakować.

Kiedy opowiadamy znajomym, że spędzamy tu dziesięć dni na bardzo prostym jedzeniu – ryżu, kaszy i niewielkich porcjach – często widzimy w ich oczach szczere niedowierzanie. Pytają: „Naprawdę? Bez mięsa? Bez porządnej sałatki? Przez dziesięć dni?". Tak, naprawdę. I właśnie w tym tkwi sens całego wyjazdu.

Przyjemność nie zaczyna się tu od pełnego talerza, lecz od ruchu, oddechu, dobrego rytmu dnia i poczucia, że człowiek robi dla siebie coś mądrego. *Rano wychodzi się na spacer, kiedy powietrze jest jeszcze chłodne, a dzień dopiero powoli się układa. Później przychodzi czas na gimnastykę, zajęcia w wodzie, profesjonalne masaże i program prowadzony tak, że nie czuje się presji, tylko opiekę. Wszystko ma swój porządek, ale nie jest sztywne. Jest przejrzyście, spokojnie i z wyczuciem. Nie ma sztucznego nadęcia ani obietnic bez pokrycia. Jest troska, dobra organizacja i personel, który naprawdę wie, co robi. Widać to w drobiazgach: w życzliwym tonie rozmowy, w cierpliwym wyjaśnieniu ćwiczenia, w uważności wobec człowieka, który nie jest traktowany jak kolejny punkt w planie dnia.*

Ogromne znaczenie ma również atmosfera. Rozmowy z innymi uczestnikami, wspólne spacery, wieczorne spotkania i poznawanie ludzi, których w zwykłym hotelu pewnie minęłoby się bez słowa. Takie znajomości rodzą się tutaj naturalnie. Czasem wystarczy wspólna ławka po marszu, kilka zdań przy herbacie albo śmiech po zajęciach w basenie, żeby poczuć, że nie jest się tylko gościem, lecz częścią czegoś dobrego.

Najbardziej zadziwia nas zawsze ostatni dzień. Człowiek przyjeżdża zmęczony, przeciążony codziennością, trochę cięższy nie tylko na wadze, lecz także w środku. A wyjeżdża odciążony, pogodniejszy i naprawdę wypoczęty. Po dziesięciu dniach spacerów, ruchu, masaży, prostych posiłków i dobrze ułożonego rytmu mamy więcej sił niż na początku. Czujemy się młodsi o kilka lat – i piszę to całkiem serio.

Trzeba jednak uczciwie powiedzieć: kto szuka luksusowego hotelu, bogatego bufetu, mięsa na talerzu i wieczornego piwa, może być rozczarowany. To nie jest adres dla tych, którzy chcą kulinarnego rozpieszczania. To propozycja dla osób, które pragną odciążyć organizm, wzmocnić ciało, zadbać o zdrowie i przypomnieć sobie, ile dobrego potrafią zrobić ruch, umiar, konsekwencja oraz serdeczna atmosfera.

Czy warto tu przyjechać? Dla nas odpowiedź jest oczywista.

Za każdym razem wracamy bardziej poukładani, lżejsi i z lepszym nastawieniem do codzienności. Polecamy ten ośrodek wszystkim, którzy zamiast powierzchownego luksusu szukają prawdziwego odpoczynku dla ciała i głowy. A kilka kilogramów mniej? To już tylko miły dodatek, z którego trudno się nie uśmiechnąć.

Z czystym sumieniem zachęcam.

Andreas Well, Düsseldorf

Google **15 czerwca 2026**

Super wczasy

byłam w styczniu schudłam i poprawiłam stan zdrowia,

wracam tam we wrześniu by dalej to kontynuować 😄

polecam atmosfera super ekstra 👍😊

czułam się tam wyjątkowo zaopiekowania i luksusowo 😄...

MARZENA

Google **6 czerwca 2026**

Super miejsce.

Duży wycisk podczas ćwiczeń, profesjonalna kadra. Pokoje czyste, łóżka bardzo wygodne.

Naprawdę warto. Polecam z czystym sumieniem. Na pewno jeszcze tu wrócę.

Schudłem 7 kg po turnusie i dalej zmniejszam swoją masę. Byłem w tym miejscu po raz trzeci.

Ciśnienie się unormowało 115/70, samopoczucie ekstra.

Bez Was nie byłoby to takie łatwe.

Pozdrawiam wszystkich.

Patryk Paderewski

Google **8 KWIETNIA 2026**

Byłem w marcu polecam wszystkim

cudowna atmosfera

cudowne dziewczyny instruktorki Daria i Marzena

naprawdę można schudnąć ja straciłem 4,5 kg

na pewno za rok wrócę

Jan Wołowicz

Google **5 KWIETNIA 2026**

⭐⭐⭐⭐⭐

Nareszcie się za to zabrałam, bo zasługujecie nie na 5 gwiazdek ***tylko na 100 gwiazdek*** *jeśli byłaby taka możliwość 😁🤣*
Bardzo mile wspominam swój pobyt w tym ośrodku ✌️
Bardzo bardzo dziękuję Marzence i Darii za motywację do marszów i ćwiczeń
😁 💪 jesteście najlepsze na świecie
😁 Joli i Madzi za uśmiech każdego poranka 🌞
😁 Paweł mój masażysta bo tylko z jego usług korzystałam 😊 Polecam go bardzo
😉 Dorotce właścicielce za wykłady i za stworzenie tak super grupy pracowników, atmosfery, tego się nie da opisać tam trzeba być 👍😉 !!
Napewno będę wracała i polecała 😁
Już planuję wyjazd lipiec lub sierpień. Pewnie nie długo już do zobaczenia 😊😁💪
Bardzo dziękuję 😊 🌞

BETTI

Google **28 MARCA 2026**

⭐⭐⭐⭐⭐

Chciałam podziękować
za cudowną opiekę super profesjonalnemu zespołowi.
Różnorodność ćwiczeń, bogata oferta zabiegów,
czystość panującą w pokojach, super wycieczki,
ludzie obok mnie umiliły pobyt i pomogły osiągnąć cel
po jaki pojechałam.

Hania Jóźwiak

19 luty 2026
Edyta JEDNOROWICZ

Mniej kilogramów i lepsza forma to tylko połowa sukcesu Natura Centrum.
Druga połowa to zespół, który dba o twój komfort na każdym kroku.
Dlatego z wielką przyjemnością wybieram się tam po raz czwarty.

⭐⭐⭐⭐⭐

Google **5 luty 2026**

⭐⭐⭐⭐⭐

Jestem już czwarty raz w Centrum Natura w Dusznikach i to najlepsza rekomendacja.

Bardzo dobre efekty pobytu, przemiła, życzliwa i niezwykle wspierająca kadra oraz świetna atmosfera.
Do dyspozycji jest basen, a zajęcia są rewelacyjnie prowadzone i bardzo motywujące.
W żadnym innym miejscu na świecie nie wytrzymałabym takiej głodówki – tutaj wszystko ma sens i jest prowadzone z głową oraz sercem.
Jestem bardzo zadowolona i szczerze polecam.

Alicja Szczepek

Google **28 stycznia 2026**

⭐⭐⭐⭐⭐

Dziekuje za swietny czas spedzony tutaj, za wsparcie i profesjonalna opieke,
za te codzienne usmiechy i ta serdeczna atmosfere.
Polecam, absolutnie polecam wszystkim, ktorzy chca cos dobrego dla siebie zrobic
- bo kazdy bedzie zauwazony, kazdy znajdzie cos dla siebie.
To miejsce ma "dusze".
Mimo ze, raczej, nie wracam do miejsc w ktorych juz bylam - to tutaj obiecuje sobie powrot.

Anna Maria K Larsson

Google **8 STYCZNIA 2026**

⭐⭐⭐⭐⭐

Właśnie zafundowałam sobie turnus w Natura centrum!

Byłam tam już kilka razy i ciągle wracam😃!

Dieta, wspólne "głodowanie", bardzo duża dawka sportu, masaże, basen!

Długo by jeszcze wymieniać!

No i załoga, która nas wspiera, pogania i motywuje -to wszystko tworzy niepowtarzalny klimat!

Wszystkim, którzy szukają wyciszenia i wspaniałe spędzonego czasu dla siebie -polecam bardzo serdecznie!

Bardzo już się cieszę i z niecierpliwością czekam na marzec!

Do zobaczenia!😘

Katarzyna ZAJĄC

Google **15 STYCZNIA 2026**

Postanowienie noworoczne- zrób coś dla siebie.
Szukałam miejsca w którym mogę zrzucić kilka kg. i poprawić kondycję.
Pobyt w Dusznikach Zdrój był strzałem w „ 10”ke.
Wypełnienie całego dnia zajęciami ruchowymi pozwoliło zapomnieć o jedzeniu.
Zajęcia ruchowe(basen)tak zróżnicowane że odnajdzie cos dla siebie osoba „ za biurka” bez kondycji i ktoś kto lubi większe wyzwania Jest możliwość wyboru.
Wyjeżdżam lżejsza z ogromem pozytywnej energii i postanowieniem że jeszcze tu wrócę.
Acha dla takich co lubią tańczyć wieczorki taneczne w pobliżu . Przyjeżdzają tu pary , osoby samotne w różnym wieku i wracają zadowolone z mnóstwem nowych kontaktów
Polecam, tu o każdej porze roku jest równie ciekawie, wiedza i życzliwość właścicielki pomogą rozwiać wątpliwości na temat tej i innych diet , sympatyczny masażysta i pogodne instruktorki dopełniają obrazu tego miejsca, Zadowolona seniorka

Bogumiła Pasierbek

Google **8 STYCZNIA 2026**

Rezerwacja dokonana!
Po raz kolejny decyduję się na wyjazd do Dusznik (chociaż dla mnie to trochę daleko), ale nigdzie w Polsce nie znalazłam tak różnorodnej i bogatej oferty.
Poza tym mam ciekawe (przynajmniej dla mnie) spostrzeżenia: ubiegłoroczne masaże nie tylko postawiły mnie na nogi, ale ich efekt utrzymał się mniej - więcej przez 8 miesięcy (dopiero teraz stres zwycięża i znów zaczyna się sztywnienie karku), a efekt "wagowy" .. cóż - nie miałam żadnego efektu jojo, do dziś utrzymałam wagę, z jaką wyjechałam z Odnowy w ubiegłym roku (czyli 5-6 kg mniej). W międzyczasie zdarzało mi się zrzucić jeszcze jakieś 2 - 3 kg, bez diet, ale akurat "te" kilogramy wróciły (ze względu na brak dyscypliny ;). Wyraźnie nadchodzi czas na naładowanie akumulatorów i regenerację organizmu!.
Do zobaczenia w Dusznikach!

Agnieszka

Google **12 grudnia 2025**

Kochani. Polecam to miejsce z całego serca.
Jeżdżę tu od kilku lat. To już uzależnienie.
Super atmosfera.
Prowadząca Marzenka człowiek serce.
Daria Dominika Jola Ania masażysta Krzysiu super ręka.
Kochani musicie tu przyjechać.
Dorotka ❤️

Katarzyna SKRZYPCZAK

Google 6 grudnia 2025

Google

Wybór tego miejsca, to była świetna decyzja. Było kapitalnie.

Dziękuję wszystkim i każdemu z osobna: Dorocie za jego stworzenie, Darii, Marzenie za profesjonalizm ale dopełniony uśmiechem i serdecznością, Magdzie za gotowość spełnienia życzeń współtowarzyszy „niedoli”😆, Joli za planowanie no i Ani za doskonałe, profesjonalne masaże a przy tym takt i kulturę. Aniu, jesteś niezastąpiona.
Serdeczność tego miejsca udziela się wszystkim uczestnikom i tworzy się niemal rodzinna atmosfera.
Dziękuję. Ewa Walczak z Zielonej Góry

Google

17 listopada 2025

Schudłam 4,6 kg (prawie 7 % wagi) i straciłam 3,6 % tkanki tłuszczowej w 10 dni.

Mam ponad 60 lat. Codzienne masaże rozbijały tkankę tłuszczową i ujędrniły skórę.
Jadłam tylko 400 ml ugotowanych i zmiksowanych warzyw w postaci zupy-krem raz dziennie.
Do tego 5 godzin urozmaiconych aktywności fizycznych dziennie prowadzonych przez doskonale wyszkolone, przemiłe dziewczyny. **Tyle z konkretów.**
Podpisuję się pod wszystkimi innymi pozytywnymi opiniami i polecam każdemu
Ewa Wawrzyniecka

Tamara Czerwińska
28 października 2025

To już 8 raz zawitałyśmy w Dusznikach w Natura Centrum... i Kochani nie ostatni.
Gorąco polecamy.
Tu odzyskasz formę, zresetujesz głowę, zgubisz kilka kilogramów i centymetrów - pod okiem profesjonalnego, perfekcyjnego, przesympatycznego zespołu. Nasza ocena 6+:

⭐⭐⭐⭐⭐⭐+

5 listopada 2025

Google **Natura Centrum w Dusznikach to fantastyczne miejsce.**

Uczestniczyłam w marcowym turnusie i niedługo wybieram się ponownie ze wspaniałymi moimi przyjaciółkami, które zapoznałam w tym wspaniałym miejscu.
To będzie mój dwudziesty trzeci pobyt w tym niesamowitym miejscu.
Świetny profesjonalny zespół, przemiła atmosfera i murowany efekt...👍🙋 już nie mogę się

doczekać.
Pozdrawiam Kasia Łuczak

Google **15 września 2025**

Jesteście cudowni, 1000% godni polecenia

Pobyt w Naturze to najlepsze, co można podarować swojemu ciału i duszy.
To totalna regeneracja, oczyszczenie, utrata kg i cm, ogólna poprawa kondycji i parametrów zdrowotnych.

Wszystko to zyskuje się dzięki codziennej diecie kaszano ryżowej (lub opcjonalnie zupom), zajęciom nordic walking, gimnastyce na basenie, w terenie i na sali, joga, taniec itp.
A po takim wysiłku czeka wspaniały relaks w postaci masaży i różnych zabiegów kosmetycznych do wyboru.

Zajęcia są dostosowane do indywidualnych możliwości kondycyjnych i zdrowotnych,
nieważne ile masz lat i jaką masz kondycję, w odpowiedniej grupie DASZ RADE!!!
Poczujesz energię, lekkość i wrócisz szczęśliwy z potężnym kopem do dalszych działań.
Sama wątpiłam, czy wytrwam na tak monotonnej diecie, ale dzięki wsparciu opiekunów i innych uczestników uwierzcie DA SIĘ!!! A efekty są zaskakujące.

Miałam początki stłuszczenia wątroby, po powrocie z turnusu wykonałam badania i o dziwo wszystkie wyniki są w normie!!!
Do tego utracone kg, dzięki dalszym działaniom nadal lecą.
To czyni ten ośrodek wyjątkowym to przede wszystkim motywująca atmosfera, przemiła i profesjonalna kadra, której dziękuję z całego serca za wszelkie wsparcie, nieocenione rady,
kopniaki do działań i dawkę humoru, a pani Dorotce wspaniałej szefowej za dawkę wiedzy dietetycznej.
Do tego bardzo komfortowe warunki i malownicze tereny...
Jesteście cudowni, 1000% godni polecenia, róbcie dalej to co robicie i wracam do Was!!!
Aneta DUDA

Google **3 września 2025**

Jestem bardzo zadowolona z pobytu, założone cele zrealizowałam, dieta-post plus całodzienne różnego rodzaju aktywności: pilates, taniec, basen, joga, trekking po górskich szlakach, stretching **pomogły mi zredukować wagę,** razem z masażami i zabiegiem: detox borowinowy **pięknie oczyściły, cały pobyt był zbawienny dla ciała i ducha**, otoczenie przepiękne, cudne widoki, polecam trenerki: Dominikę, Marzenę i Darię i cudowne: Magdę i Jolę, pobyt w tym Centrum był dla mnie ważny,
warto było, będę następnym stałym klientem 🙂

Beata Pucylo

22 SIERPNIA 2025
Małgorzata Sokołowska

Ledwie wróciłam i już tęsknię.... Dziękuję !!!!!!! Dorotko !!!!!

W Natura Centrum czuję się wspaniale, nabywam kondycji, oczyszczam organizm ....a domowa atmosfera, którą tworzą kochane i profesjonalne Marzenka , Daria , Ania, Madzia i Jola powoduje, że nie chce mi się wyjeżdżać...
Trekking w pięknych okolicznościach przyrody i już się lepiej oddycha, profesjonalne ćwiczenia i masaże oraz boski DETOX z borowinki na ciało dają nową energię i zdrowie.

Będę wracać 🙂
SZCZERZE POLECAM

22 SIERPNIA 2025

Po turnusie książkowe ciśnienie 121/78 i - 8 kg mniej.
W ciągu około 1 roku zrzuciłem 31 kg z czego dzięki 3 turnusom 23,6 kg....

Bardzo fajna atmosfera, niesamowity personel, super marsze w terenie, zajecia ruchowe i na basenie. Motywacja nie tylko trenerów ale i całej grupy. Spotkania z dietetykiem zmieniły moje podejście do tego co jem. **Zrzuciłem 8 kg i 5% tkanki tłuszczowej mniej.**

Drugi super udany pobyt w Natura Centrum. Tym razem zrzucone 7,7 kg w 10 dni.
Od ostatniego pobytu 30 sierpnia 2024 zgubione w sumie 21 kg. Super atmosfera, profesjonalna kadra, porady dietetyka, wsparcie i pomoc grupy. Podczas pobytu czujesz się jak część rodziny. Góry super regulują ciśnienie krwi, pozwalają się zrelaksować i zapomnieć o troskach dnia powszedniego. Ważne jest oczywiście nasze nastawienie ja
np codziennie robiłem po 20 do 35 tyś kroków. Zapisałem się już na kolejny turnus i to jeszcze w tym roku.

3 pobyt kolejne 7,9 kg zgubione.
W ciągu około 1 roku zrzuciłem 31 kg z czego dzięki obozom 23,6 kg reszta to zmiana podejścia do życia, odżywiania no i zwiększenie aktywności fizycznej. Dziękuj wszystkim którzy pomogli mi w tym osiągnięciu.

Adam Tereszkiewicz

22 SIERPNIA 2025
Bożena Lamkowska

W cudownej atmosferze z profesjonalnym zespołem
pracującym zawsze z uśmiechem i życzliwością kilogramy same ubywają.
Polecam baaaardzo.
😋😋😋😄😄😄

21 SIERPNIA 2025

Od kilkunastu lat sierpień, Duszniki - Bolero, aktywny wypoczynek.
Dzięki przemiłej profesjonalnej kadrze, zawsze wracam tam z radością.

Iwona Zamielska

Google **7 SIERPNIA 2025**

Jechałam ze strachem przed monodietą. Że będę głodna, że ryż i kasza mi się przejedzą i nie będę mogła na nie patrzeć. **Tymczasem okazało się, że zero spełnionych obaw! Jedzenie RAZ, że w dowolnej ilości, DWA, że zmienne kasze i ryże ciągle mi smakowały!** Skorzystałam z urozmaicenia w postaci jednej zupy dziennie. **Ale właściwie dałabym radę bez niej.** Brak soli i przypraw absolutnie do zniesienia.
Teraz o zajęciach Byly przewspaniałe! Od porannej przebieżki z gimnastyką przez bardzo urozmaicone i zmienne zajęcia ruchowe, do dodatkowych do wyboru: jodze, latino, taniec brzucha, wreszcie cudowne zajęcia w pobliskim basenie! Sprobowalam wszystkiego! No nie myślałam, że może być aż tak znakomicie! Wszystkie dziewczyny z obsługi (bo panuje zasada bycia na ty ze wszystkimi) są nie tylko fachowe (i to w jak wysokim stopniu!), ale także umiejętnie dostosowujące działania do grupy. Do tego mądre wykłady właścicielki, dające do myślenia. No i masaże i zabiegi kosmetyczne, trochę w pakiecie, reszta opcjonalna. Czyli i wycieczki w pobliskie górki lub spokojne spacery, ruchu dużo, ale nie do zamęczenia się.
Teraz tylko mądrze skorzystać z otrzymanej rozpiski wychodzenia z diety.
Pierwszy raz ktoś o tym pomyślał i o nas tak zadbał!
Jednym słowem:
POLECAM SERDECZNIE WSZYSTKIM, KTÓRZY COŚ DLA SIEBIE CHCĄ ZROBIĆ!!!!

Alicja OSIŃSKA

Google **5 SIERPNIA 2025**

Super miejsce w sercu Dusznik Zdrój, świetny profesjonalny zespol, przemiła atmosfera i murowany efekt.
Na pewno wrócę !!!!

Jerzy Koziarz

Google **1 SIERPNIA 2025**

Ośrodek Natura Centrum w Dusznikach-Zdroju serdecznie polecam każdemu,
kto pragnie zadbać o zdrowie, oczyścić organizm i zgubić zbędne kilogramy w pięknej, górskiej scenerii. Byłam tam już kilkakrotnie z rodziną i za każdym razem wracamy pełni energii, zadowoleni i z

nową motywacją. Wspaniała atmosfera, profesjonalna kadra i indywidualne podejście sprawiają, że ten czas jest naprawdę wyjątkowy. To miejsce, do którego chce się wracać.
Polecam z całego serca

Beata DROZDOWICZ

Google **22 LIPCA 2025**

Dziękuję! Jestem bardzo zadowolona z pobytu.
Atmosfera super, kadra profesjonalna.
To najlepsze co mogłam dla siebie zrobić.
Ten pobyt dał mi kopa do dalszego dbania o swoją kondycję.
Wszystkim, którzy chcą zrobić coś dla siebie, gorąco polecam.
Dziękuję i do zobaczenia w przyszłym roku.

RÓŻA MAJOR

Google **12 LIPCA 2025**

Trzy dni temu wröcilam z Natura Centrum w Dusznikach. **Jestem zachwycona**, nigdy jeszcze nie spotkalam sie z tym by w jakims osrodku **wszystko bylo idealne** - a tam bylo. **Przede wszystkim zachwycila mnie serdecznosc i zyczliwosc zespolu zawsze gotowa do pomocy w kazdej sytuacji.** Talent organizacyjny i logistyczny Joli i Magdy - zawsze pieknie usmiechnietych, profesjonalnosc Darii i Marzeny w zakresie fittnessu i to zawsze z serdecznym usmiechem na twarzy, wiadomosci dietetyczne Doroty oraz swietne masaze Krzysia i Pawla wprowadzily mnie w ogromny podziw. Moze udaloby sie wprowadzic do repertuau fittnessu cwiczenia usmiechu skoro trenerki sa mistrzyniami Polski :). **Mowi sie, ze nic na swiecie nie jest doskonale ale wyjatki potwierdzaja regule - Tam jest.** Moge 100 % polecic kazdemu pobyt
w Natura Centrum a zespolowi skladam gorace podziekowania za wspanialy pobyt.

Christine Buchmann

Google **10 LIPCA 2025**

Kolejny raz w Dusznikach. I przyjadę znowu.

Serdecznie polecam wszystkim, w każdym wieku, w każdym rozmiarze i o każdej porze roku.

Traci się nie tylko kilogramy, ale i stresy.

Intensywny program ale z troską o każdego uczestnika.

⭐⭐⭐⭐⭐⭐ **SZEŚĆ GWIAZDEK**

Katarzyna Hawel

Google **18-27 CZERWCA 2025**

Witam was wszystkich drodzy forumowicze. Otóż Byłem tam w czerwcu na turnusie razem z moją żoną i naprawdę serdecznie wszystkim polecam. Schudłem 8 kg i było fantastycznie. Fantastyczni ludzie no i

przemiła obsługa oczywiście pani Marzena pani Jola pani Magda.... szefowej nie udało mi się spotkać ....ale gorąco Serdecznie pozdrawiam i zachęcam was wszystkich. Jeśli macie problemy z wagą to to jest najlepsze miejsce jakie możecie znaleźć

Grzegorz CZERNIECKI

Google **CZERWIEC 2025**

Położony w pięknej okolicy przy parku i dworku Chopina obiekt,Przemiły personel. Daria i Marzena prowadzące zajęcia ruchowe są profesjonalistkami i świetnie potrafią motywować do pracy nad zdrowiem i sylwetką. Świetna atmosfera ,różnorodność zajęć i ich spektakularne efekty sprawiają, że chce się tu wracać

Jakub Klimo

Google MAJ 2025

Ośrodek położony w przepięknym miejscu, niemal w sercu Parku Zdrojowego. Pokoje i wnętrza czyste, łóżko wygodne. Personel Ośrodka mega życzliwy, zawsze uśmiechnięty, nakierowany na pomoc klientowi. Formuła wczasów bardzo wyjątkowa, dobrze przemyślana i dopracowana w szczegółach. Świetna organizacja - od wykładów wprowadzających w dietę (inspirujące porady szefowej, p. Doroty), omówienie działania masaży (Ania), po harmonogram zajęć, obejmujący godzinową rozpiskę ćwiczeń, wyjść w teren, aqua aerobiku, masaży, zajęć tanecznych. Wszystko punktualnie. Profesjonalne, życzliwe i zaangażowane Instruktorki (Daria i Marzenka), z którymi ćwiczymy i wychodzimy w teren. Zróżnicowany poziom trudności spacerów, w zależności od możliwości uczestników, można wybrać poszczególne spacery lub marsze (przepiękne górskie trasy), a nawet zmienić, jeśli kondycja się poprawi lub masz gorszy dzień i chcesz odpocząć. NIC NIE MUSISZ, WSZYSTKO MOŻESZ. Duża oferta masaży wspierających odchudzanie lub leczniczych, wykonywanych przez doświadczonych, profesjonalnych masażystów i masażystki, świetne zabiegi kosmetyczne (cudowny relaks), akupresura. Warto przygotować się finansowo na dokupienie tych zabiegów. Jestem pod wrażeniem efektów, które uzyskałam dzieki tym wczasom. Po serii masaży ustąpiły bóle karku i kręgosłupa, po akupresurze lepiej śpię i wiem, którymi problemami zdrowotnymi muszę się zająć. Dzięki diecie, ćwiczeniom i marszom poprawiłam kondycję, elastyczność i zakres ruchów, zrzuciłam 5 kg. Wzmocniły mi się paznokcie i włosy. Odpoczęłam psychicznie, w Ośrodku jest cicho i spokojnie. Atmosfera wzajemnej życzliwości i akceptacji daje wsparcie do przetrwania trudnej dość diety. Stali bywalcy podnoszą na duchu i doradzają, jak dać sobie radę, podobnie jak wszyscy pracujący w Ośrodku - Jola, Magda, Daria, Marzenka, którym - przy okazji tej opini- serdecznie dziękuję! Jesteście wyjątkowe :) Polecam osobom w każdym wieku.

Agnieszka Antczak

Google **MAJ 2025**

Na pierwszym miejscu zawsze jest personel Centrum Odnowy Biologicznej Natura!!! Jesteście najlepsi 💪.

Dorota prowadzi ośrodek wspaniale. Według mnie dla każdego jest tam przestrzeń.
Każdy może się pięknie odnaleźć i wyszukać to co mu odpowiada.
Masaże to jest to co jest najpiękniejsze w całym turnusie. Uwielbiam. Pomagają.
Masażyści są REWELACYJNI. (Krzyś, Paweł i reszta).Kosmetyka też jest świetna.
Oczywiście Marzenka i Daria ze swoją pogodą ducha oraz nie zmarnowana przyjemnością, aby nam jeszcze bardziej podkręcić śrubę są Tym co Duszniki czyni! Miejscem do którego chcesz wrócić!
Mój ostatni pobyt w Listopadzie 2024 był umilony nowością. **Zupy warzywne**.

Starannie przygotowane i z chęcią podgrzane przez Madzie i Jolę. Pyszne w smaku. Pożywne. Sycące.
Oczywiście można dyskutować ze smakami ale w całości było wyśmienicie. Ogórkowa była wspaniała!
To miejsce to nie tylko odchudzanie.
To miejsce to Wspaniali ludzie którzy dają nam możliwość zadbać o nas.
Dziękuję Wam Wszystkim bardzo.
Pozdrawiam serdecznie Wszystkich **Piotr FIDURSKI**

STYCZEŃ 2025

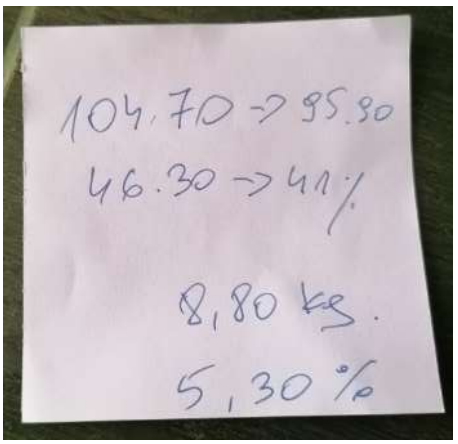
Bardzo polecam pobyt w Centrum Natura. Jeżdżę regularnie od wielu lat.
Jestem bardzo zadowolona, dużo ruchu we spaniałym otoczeniu, personel cudowny i zaangażowany, profesjonalne zabiegi i masaże, na prawdę można odpocząć. Polecam każdemu, kto chce rozpocząć pracę nad sobą. Po wielu pobytach czuje się już tam jakbym wracała do domu.
ANNA RESZUTA

18 STYCZNIA 2025
Kasia SKO

Dzień dobry wszystkim, wróciłyśmy właśnie z NaturA C. w Dusznikach Zdrój z tygodniowego pobytu oczyszczająco-odchudzającego ❤️.
Jeśli zastanawiacie się czy warto tu przyjechać to głośno mówimy - Warto!!!
Oprócz domowej atmosfery 😊, świetnego personelu 🥰 i mobilizujących instruktorek fitnesu 💪 możesz poczuć się jak w niebie, podczas masaży i zabiegów kosmetycznych. A to wszystko w centrum parku zdrojowego w Sudetach. Poczułyśmy się w pełni zaopiekowane a oprócz tego wróciłyśmy o parę kilogramów lżejsze, z nową siłą witalną i uśmiechem na ustach.
Z całego serca polecam

10 GRUDNIA 2024

100% SUKCES - Z CAŁEGO SERCA POLECAM !



Zdążyłam zapomnieć jak tu jest pięknie, cicho i spokojnie.

Najchętniej zostałabym tu na zawsze…

A na dodatek ❤️ wspaniałe wyniki mojego pobytu w Dusznikach:

MINUS 8,80 KG I 5,30% TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Buziaki i do zobaczenia…

Skrzypczak Katarzyna

GRUDZIEŃ 2024

Po raz pierwszy na urlopie w NATURA CENTRUM byłam w 2017. Wrociłam zachwycona, pełna energii, wypoczeta i przeszło 4 kg lzejsza. Od tamtego czasu co roku tam wracam, przede wszystkim po energie, ktora miedzy innymi przekazuja osoby ktore tam pracuja i przyjezdzaja. Kto lubi aktywny wypoczynek to NATURA CENTRUM w Dusznikach Zdroj jest idelne i jedyne w swoim rodzaju godne polecenia miejsce. Pozdrawiam
Beata KOZDROJ

29 PAŹDZIERNIKA 2024
Agnieszka Piasna

Moja przygoda z Hotelikiem Bolero, która zmieniła moje życie zaczęła się 5 października 2024 r.
Jest to najlepsze miejsce w Polsce w jakim mogłam się znaleźć, aby schudnąć, nabrać energii i dystansu do wszystkiego. Przez cały turnus od rana do wieczora czułam się zaopiekowania i otoczona opieką przez całą kadrę. Było dużo urozmaiconych zajęć ruchowych, basen i zabiegów fizjoterapeutycznych.
Zajęcia były przeprowadzane, również w sobotę i niedzielę i to było dużym plusem. Wszystkie zajęcia były naprawdę super. Marzenka, Daria, Jola, Madzia to naprawdę mega, super dziewczyny. Wszystkie razem tworzą wspaniałą ekipę, wykonując swoją pracę z poświęceniem i pasją. Dziewczyny zawsze uśmiechnięte, zaangażowanie i pozytywnie nastawione do uczestników. Masażyści i kosmetyczka,
też byli profesjonalni i otwarci na uczestników. Bardzo fajnie prowadzone były zajęcia przez Marzenkę i Darię, które bardzo nas motywowały do pracy. Dawały z siebie wszystko i było widać, że lubią swoją pracę.
Wspaniałą osobą była, też Dorotka, która przekazała nam swoją wiedzę na temat diety i zdrowego żywienia. To był mój pierwszy pobyt w tym pięknym miejscu. Jestem zadowolona, szczęśliwa i o wiele szczuplejsza.
Straciłam: kg, cm, złe nawyki. Zyskałam: kondycję, poczucie wartości, wiarę w Siebie, że dam radę, wiedzę o prawidłowym odżywianiu, poznałam wspaniałych ludzi.
Po prostu była to super, ekstra, mega, fantastyczną przygoda mojego życia.
Przeszłam przemianę: fizyczną, psychiczną i duchową.
Polecam to miejsce gdzie można połączyć odpoczynek z aktywnością fizyczną i oczyszczeniem organizmu. Można tu doładować baterie.
Z całego serca dziękuję za wspaniałe cudowne miejsce.
Pozdrawiam całą kadrę i do zobaczenia.
Napewno tu wrócę i będę polecać innym.

30 PAŹDZIERNIKA 2024
Sylwia Schnabel

Zgadzam się w 100% cudowne miejsce a kadra WSPANIAŁA🥰 Cudowni ludzie pod każdym względem. Wracam zawsze do nich od kilku dobrych lat i nawet jestem już spakowana 😜😁😁ale będzie super 💪💪🤸🤸🏖️

Google Październik 2024

BYŁO WSPANIALE-SCHUDŁEM 9 KG I ODŻYŁEM - mogę schylic sie zawiązać buty, moge wstawać i siadać bez bólu-mój organizm odmłodniał o

kilka lat!!
Dzięki paniom fizykoterapeutkom- polecam wszystkim, którzy od lat nie wstają
z fotela to jest cudowne miejsce, które da wam siłę i nadzieje na zdrowe normalne życie!
Maciej Zduniak

WRZESIEŃ 2024

Jestem bardzo, ale to bardzo zadowolony z pobytu w Ośrodku wczasowym NATURY.
Super atmosfera. Wspaniali ludzie. Super ośrodek, czysto, świetnie wyposażone pokoje, super gimnastyki. Za pobyt, Super atmosferę, za wspaniałe wczasy daję 💯 +++++..... punktów.
❤️❤️❤️❤️❤️ Jestem tydzień po Wczasach i muszę przyznać dostałem energię, chęć do życia i dalej chcę kontynuować to czego się nauczyłem.
W sumie będąc na Wczasach odchudzających schudłem 9,3 kg w ciągu 11 dni można to zrobić. Teraz schudłem jeszcze 1 kg. **w sumie schudłem 10 kg.** W dniu przyjazdu ważyłem 115,20 kg,
a teraz 104,20 kg. Całemu zespołowi jestem wdzięczny za wsparcie za co dziękuję.
Polecam z całego serca.

Sławomir Nóżka

Google ***SIERPIEŃ 2024***

Bardzo fajna atmosfera, niesamowity personel, super marsze w terenie, zajęcia ruchowe i na basenie. Motywacja nie tylko trenerów ale i całej grupy. Spotkania z dietetykiem zmieniły moje podejście do tego co jem. **Zrzuciłem 8 kg i 5% tkanki tłuszczowej**. **Już nie wspominając o odnowie biologicznej np ciśnienie książkowe dzisiaj 121/78.**
Dobrze śpię, mam zapasy energii na inne aktywności i łatwiej będzie mi walczyć z resztą nadmiarowych kg. Nigdy nie jest za późno aby zacząć walczyć o siebie.
Adam Tereszkiewicz (Adooni)

SIERPIEŃ 2024

Zawsze wyjeżdżam stąd odnowiona i zadowolona. Lżejsza o kilogramy, sprawniejsza, pełna energii. Przemyślany plan działania (mnostwo zajęć ruchowych w górskim otoczeniu plus pakiet zabiegów) i energia Kadry decydują o sukcesie. Z ludźmi, których tu poznaję utrzymuję kontakt.
Zmieniam nawyki, porzucam kawę i obiecuję sobie, że tak zostanie i ... że "napiszę opinię".
Ponieważ się to oczywiście nie udaje, chętnie tu wracam, by w dobrej atmosferze zadbać o ciało i ducha.
Warto. Polecam
Regina Wrona

30 MAJA 2024
Dorota Żołyńska

Przecudowne wczasy.
Efekty murowane. Do -10 kg w ciągu jednego turnusu.
A samopoczucie i zdrowie na 100% polepszona
😁 polecam wszystkim.

Google
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 zarąbiście!
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.

Miroslaw Okleja

Google
MARZEC 2024

Wspaniałe miejsce pozwalające schudnąć,
odpocząć oraz poprawić swoją kondycję.
Wraz z córką jesteśmy pod wrażeniem opieką całego personelu.
Chciałybysmy 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 nadzieje , motywacje,
którym nic się nie chce . Tam się na pewno zachce

😁👍❤️

Google **Październik 2023:**

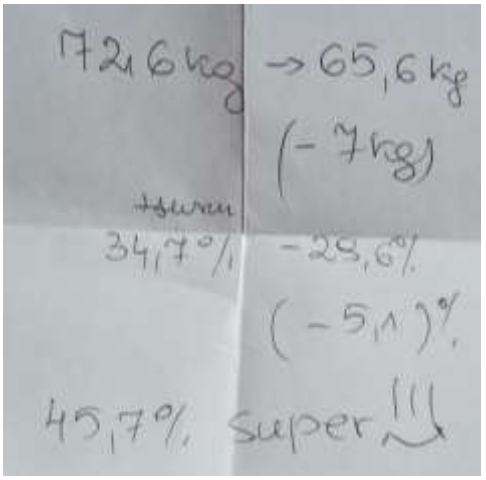
Natura Centrum to wspaniałe miejsce gdzie trafiłam rok temu na pierwszy turnus. Dla mnie to „bajkowy zakątek", w którym nie tylko uporałam się z nadmiernymi kilogramami, ale przede wszystkim odzyskałam siły fizyczne i psychiczne do walki z chorobą. Charyzmatyczna i bardzo empatyczna Dorotka stworzyła 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:**

Piekny 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***

Sierpień 2023:

Aktywne wczasy odnowy biologicznej od tej pory tylko w Bolero i w Dusznikach. Jestem bardzo pozytywne 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 uśmiechnieta- 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 lzejsza 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 przełknięcia. W przyszłym roku mam nadzieję tu wrócić. Gorąco polecam

Małgorzata Hryc

Google Sierpień 2022:

Witam serdecznie mialam przyjemność być na ostatnim turnusie od 20.08 i powiem szczerze, że jestem mega zadowolona ... Przed przyjazdem dokladnie przeczytałam czego mogę się spodziewać.Zaskoczenie było bardzo duże widząc z jakim zaangażowaniem wszyscy podchodzili do nas uczestnikow, 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 pasja 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 Szafrańska, 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

Google **Luty 2022:**

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, urocze 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 wspaniałych 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 wspaniały 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

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 pasjonatkom: Marzence, Edytce, wspaniałym paniom z recepcji Joli i Angelice, a także Darii, Marzence i Krzysiowi, 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 organiźmie...

I w efekcie SCHUDNĄĆ... 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 fizyczna co daje niesamowite efekty. W ciągu całego turnusu schudłam 4 kg ale co n**ajważniejsze 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 dziękuje pozdrawiam serdecznie no i oczywiście do zobaczenia bo już tęsknie za kasza i ryżem. Zawsze o Was pamiętająca Danuta z turnusu 08.08-18.08.2020.

Danuta Cebula

Sierpień 2020:

Wraz z córką byłyśmy na sierpiowym 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 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 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 ćwieczeniach. 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 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,
JOLA

21 sierpnia 2018 roku:

Witam bardzo serdecznie Dorotę i cały niezwykły 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 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 naladowanymi bateriami na kilka miesięcy.
A co najważniejsze mieszczę się znowu w moje ulubione sukienki.
Pozdrawiam cały zespół kompetentnych pracowników, do zobaczenia kochani! Beata Gałecka

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 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

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

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, zasiedziali, 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 młodzieńczością, smuklejszym i zdrowszym ciałem z mięśniami ;)
P.S. ..a już to uczucie, kiedy po powrocie na luzie zakładam 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 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.

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.

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, 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 niezwykłym 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

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 zwala 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.

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, spacery, 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

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 zespól 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

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

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, ze 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 robic i NIE BOLI!!!!! **Dziś jestem osobą zdrową (sprawną), nie poddałam się operacji, bo już mi nie dokucza moje schorzenie ak, jak to było przed pobytem w Natura Centrum i co najważniejsze .... wszystko mi się chce !!!!**

Kocham Was !!!!!!! Lidka Tułacz

Agata Grabowska, pobyt 25 lipca – 4 sierpnia 2015 roku:
Od powrotu z Bolero upłynęło juz 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 szczycić wspaniałym personelem. *Gratuluje pomysłu i nie mówię do widzenia ale do zobaczenia*

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 spacery (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 masaży 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:
Wspaniale 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", wiec was regularnie "zdradzam'" i probuje innych ośrodkow. I wiecie co? Zawsze wracam!!!
Uwierzcie- nigdzie, ale to naprawde 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 masażystow!
No i nikt nie potrafi tak cudownie zintegrować grupy- jesteście po prostu NAJLEPSI!
I wiem co mowie! i tak do Was znowu przyjade! Bo sie po prostu steskniłam!
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 Błędnych 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 raźniej 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-kaszowej ale okazało sie to wykonalne bez problemu. **Nie wybierałem wszystkich ćwiczeń** t,j. marszy z kijkami (jedynie spacery 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.**

NaturA
Centrum Odnowy Biologicznej

PROMOCYJNA
OFERTA ZABIEGÓW MASAŻU

obowiązuje do 15 grudnia 2026 roku

PROMOCYJNY pakiet masażu	cena podstawowa	**promocyjna cena** pakietu	w pakiecie **ZYSKUJESZ**
Pakiet 2x masaż **całego ciała 50 minut** z kremem	440 zł	**tylko 389** zł	**51 zł**
Pakiet 3x masaż **całego ciała 50 minut** z kremem	660 zł	**tylko 559** zł	**101 zł**
Pakiet 4x masaż **całego ciała 50 minut** z kremem	880 zł	**tylko 719** zł	**161 zł**
Pakiet 5x masaż **całego ciała 50 minut** z kremem	1100 zł	**tylko 849** zł	**251 zł**
Pakiet 6x masaż **całego ciała 50 minut** z kremem	1320 zł	**tylko 989** zł	**331 zł**

Pakiet 3x masaż **częściowy 25 minut** z kremem	330 zł	**tylko 299** zł	**31 zł**
Pakiet 4x masaż **częściowy 25 minut** z kremem	440 zł	**tylko 389** zł	**51 zł**
Pakiet 5x masaż **częściowy 25 minut** z kremem	550 zł	**tylko 479** zł	**71 zł**
Pakiet 6x masaż **częściowy 25 minut** z kremem	660 zł	**tylko 559** zł	**101 zł**

Pakiet 2x akupresura stóp - refleksoterapia	320 zł	**tylko 299** zł	**21 zł**
Pakiet 3x akupresura stóp - refleksoterapia	480 zł	**tylko 389** zł	**91 zł**
Pakiet 4x akupresura stóp - refleksoterapia	640 zł	**tylko 479** zł	**161 zł**

Pakiet: 3x masaż antycellulitowy	360 zł	**tylko 299** zł	**61 zł**
Pakiet: 3x aquavibron **+3x** masaż chińską bańką	360 zł	**tylko 299** zł	**61 zł**

Pakiet: 3x aquavibron **+3x** masaż antycellulitowy	555 zł	**tylko 449** zł	**106 zł**

ZADZWOŃ: +48 509 855 122

CENNIK ZABIEGÓW:

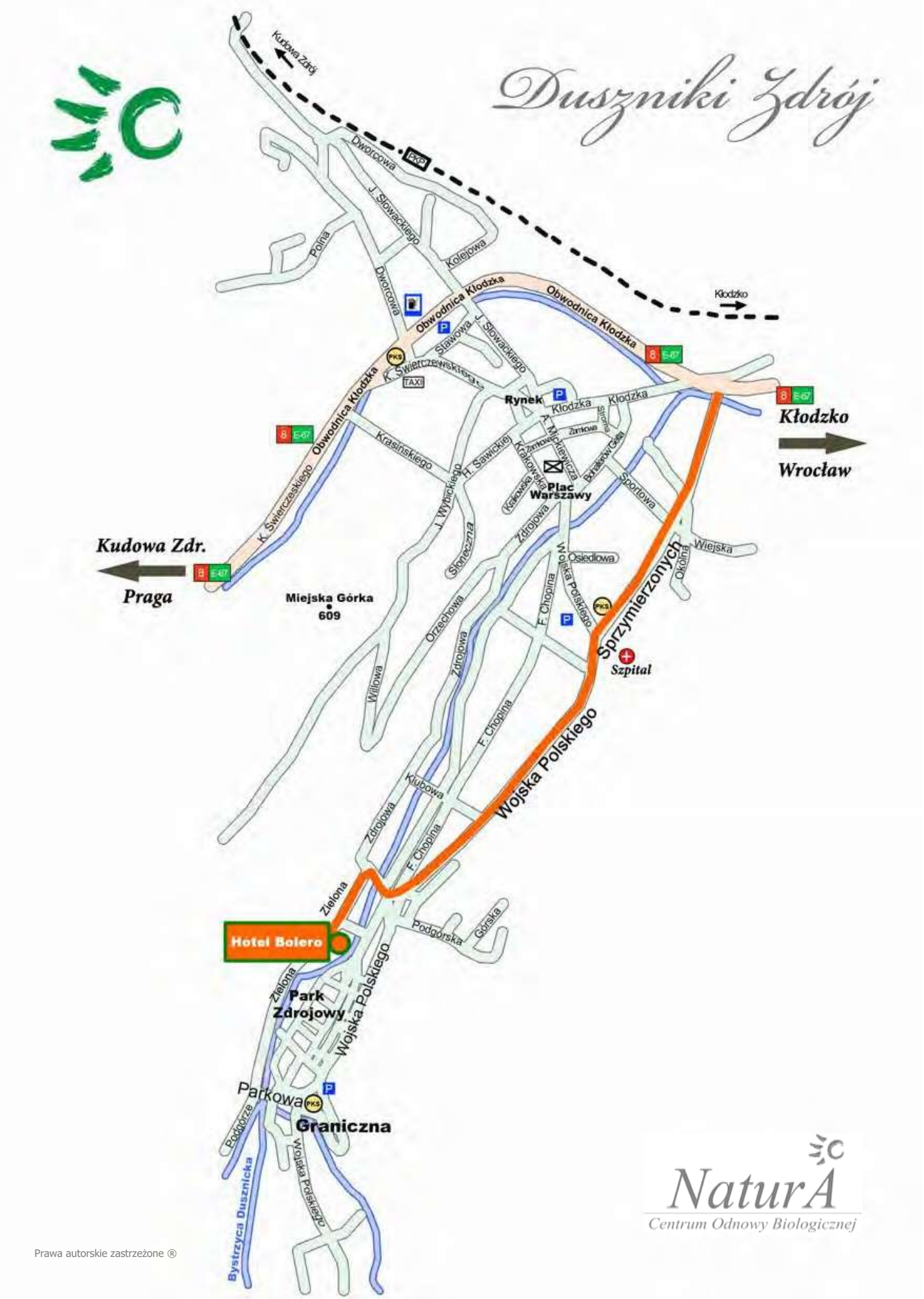
- NOWOŚĆ – TERAPIA ŚWIATŁEM - 15 min – 45 zł
- NOWOŚĆ – SUCHY MASAŻ (aquavibron) - 15 min – 70 zł

- Masaż leczniczy całościowy + krem wzmacniający efekt masażu – 50 min – 220 zł
- Masaż leczniczy całościowy bez kremu – 50 min – 200 zł
- Masaż leczniczy częściowy + krem wzmacniający efekt masażu – 25 min – 110 zł
- Masaż leczniczy częściowy bez kremu – 25 min – 100 zł
- Masaż chińską bańką – 10 min – 60 zł
- Masaż gorącymi kamieniami – 25 min – 120 zł
- Masaż bambusami – 50 min – 200 zł
- Indyjski masaż głowy – 20 min – 95 zł
- Leczniczy okład borowinowy – 15 min – 60 zł
- Drenaż limfatyczny manualny – 50 min – 200 zł
- Akupresura stóp - refleksoterapia – 20 min – 160 zł
- Dynamiczny masaż antycellulitowy – 25 min – 120 zł
- Dynamiczny, sportowy masaż wyszczuplająco-antycellulitowy – 25 min – 120 zł
- Masaż GuaSha – 50 min – 200 zł
- Masaż balijski – 90 min – 340 zł
- Masaż ayurvedyjski – 90 min – 340 zł

Prawa autorskie zastrzeżone ®

ZADZWOŃ: +48 509 855 122

Mapa dojazdu do **HOTELU BOLERO**



Prawa autorskie zastrzeżone ®

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 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 masaży leczniczych i odchudzających (np. stemplami, chińską bańką) 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 krajobrazowymi 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)

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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 sprawią, że schudniesz a efekty Cię zachwycą.

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

11 dni, które ODMIENIĄ 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-kaszowa, 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 masaży klasycznych i odchudzających (np.: antycelulitowy, chińskimi bańkami), 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 **400 zł** otrzymasz **TYLKO za 1 zł**.

SCHUDNIESZ, ODPOCZNIESZ i ZADBASZ o siebie

2014-03-04 13:29:17

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 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 kefiry. Ograniczyłam →

–16 kg

modelka: Nathalie, nasza Czytelniczka

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

WESTERNOWO
Bluzka, 39,90 zł, kamizelka, 129,90 zł, szorty 39,90 zł, buty 129,90 zł, H&M, naszyjnik, 19,90 zł/szt., branzoletki 39,90 zł, C&A, kapelusz 89,90 zł, Bershka

MUZYCZNIE
Sukienka, 139,95 zł, Orsay, kolczyki, 29,90 zł, Sis

niemal do zera słodycze, potrawy smażone, białe pieczywo, gazowane i słodzone napoje oraz sól.

SCENICZNY WYGLĄD

Moja początkowa waga (15.03.2013) wynosiła 94 kg, a przed sesją do „Superlinii" – 78 kg. Dążę do 70 kg. Sądzę, że czułabym się wtedy najlepiej, ponieważ mam 178 cm wzrostu. Utrata wagi dodała mi sporo pewności siebie, której potrzebuję, aby wykonywać swoje hobby, także częściowo zawodowo. Już od najmłodszych lat interesuję się muzyką – wokalem – który kształcę już ponad 10 lat. W tym biznesie wygląd jest bardzo ważny, o czym wiele razy boleśnie się przekonałam. Co najważniejsze, teraz czuję się wspaniale 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 czasopismo, moje samozaparcie i dążenie do lepszego samopoczucia pozwoliły mi schudnąć aż 16 kg. Za to jestem wam wdzięczna!!!

Nathalie

zdjęcia: Łukasz Zanobski; stylizacja: Katarzyna Mikiel; fryzjera: Łukasz Orejkowicz, OK Studio, tel. 608-957-283

wrzesień 2013

Superlinia

Superlinia
ZDROWY STYL ŻYCIA

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 kilkudniowe wczasy w Dusznikach Zdroju, znanym i przepięknym uzdrowisku, gdzie klimat i najbogatsze w Polsce źródła leczniczych wód mineralnych cudownie odziaływują 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, aquaaerobik, 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 przekonały 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 specialiści 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. Czeka tam na Ciebie najciekawszy i najbogatszy program kuracji dla kobiet i mężczyzn w Polsce
(zajęcia od 7⁴⁰ do 21⁰⁰)

Jeśli po krótkim urlopie chciałabyś usłyszeć:
„WYGLĄDASZ MŁODZIEJ, SCHUDŁAŚ - 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

Prawa autorskie zastrzeżone ®

Twój STYL®

JESIEŃ-ZIMA

NOWE MIEJSCA

TU SIĘ BYWA

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 perfumerie Quality, do tej pory w Warszawie. Ale kto się nie rozwija, ten się cofa. Missalowie wyszukują więc perfumerie w różnych zakątkach Polski i pod szyldem Quality's Choice wprowadzają swoje nowinki. Annick Goutal, Amouage, Micaleff, 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.perfumeriaquality.pl**

DUSZNIKI ZDRÓJ

Odnowa OD NOWA

Sanatorium i spa w jednym. W Centrum Odnowy Biologicznej Natura podleczysz się, schudniesz i wypiękniejesz. Kuracja jest prowadzona pod opieką lekarza, masażysty 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 kusiły 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 tysiącach 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 c**

TEKST: EWA SARNIEWICZ

Prawa autorskie zastrzeżone ®

Prawa autorskie zastrzeżone

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

Prawa autorskie zastrzeżone ®

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

Życie 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 nadwerężają 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 uśmierzają ból i poprawiają nastrój.
- Zwróćmy uwagę na aromaterapię, wybierzmy olejek eteryczny i wykorzystajmy go do masaży, inhalacji bądź kąpieli – 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, odtrucie organizmu i odmłodzenie skóry oraz zapobieganie jej przedwczesnemu starzeniu się.

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

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

fot. STUDIO TOM