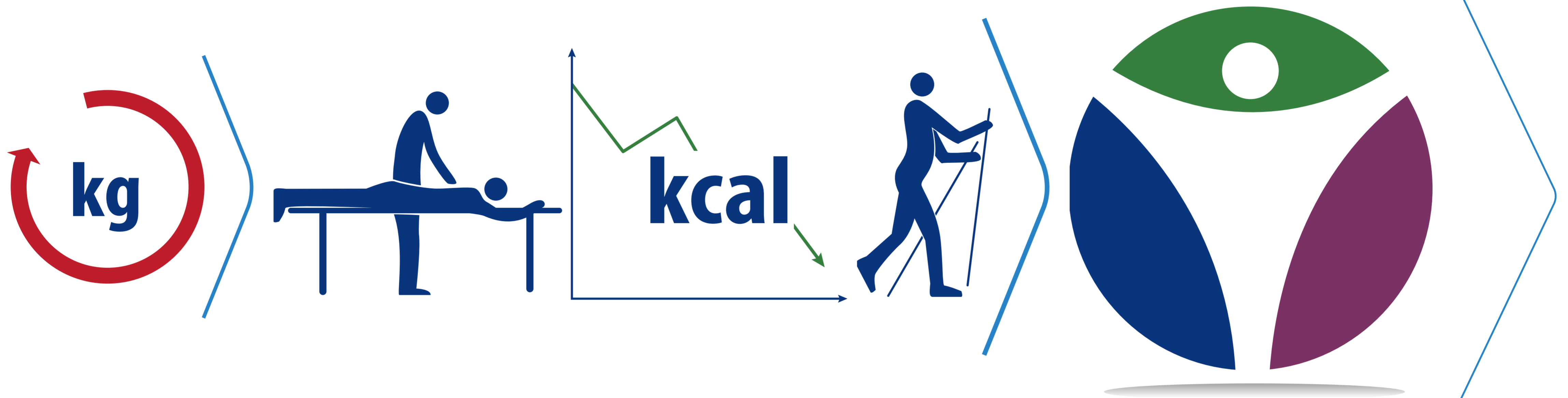


Centrum Kompleksowej Rehabilitacji oraz Instytut Żywności i Żywienia zapraszają osoby z nadwagą i otyłością na **turnusy zdrowotne** **„Aktywuj się na nowo!”**



Zajęcia
z dietetykiem

Celem turnusów jest **odzyskanie pełni aktywnego życia dzięki wsparciu specjalistów oraz poprzez naukę zdrowego żywienia i aktywność fizyczną.**

Uczestnicy turnusów spędzą tydzień, nabierając umiejętności i sił oraz korzystając z niepowtarzalnego klimatu podwarszawskiego uzdrowiska Konstancin-Jeziorna.

Zakwaterowanie
i pełne
wyżywienie

Tygodniowy
turnus zdrowotny
**„Aktywuj się
na nowo!”**

Wsparcie
psychologa

Program opracowany wspólnie przez Instytut Żywności i Żywienia oraz Centrum Kompleksowej Rehabilitacji obejmuje m.in.:

- codzienne zajęcia z dietetykiem i psychologiem,
- naukę gotowania zdrowych i smacznych posiłków,
- dużą ilość zajęć ruchowych, np.: nordic walking, gimnastyka, basen, siłownia
- oraz zabiegi w kriokomorze.

Po intensywnym dniu zapraszamy na codzienny relaks oraz zajęcia integracyjne. Zakwaterowanie i pełne wyżywienie zapewniamy w Dworze Konstancin.

Ćwiczenia
grupowe

Zajęcia
indywidualne

Cena turnusu: 1900 PLN za osobę za tydzień

Terminy turnusów w roku 2014:

- 14 września (niedziela) - 20 września (sobota)
- 12 października (niedziela) - 18 października (sobota)

Kontakt:

Hanna Stolińska
Tel.: 22 550 98 13
e-mail: hstolinska@izz.waw.pl

Zapisy:

Magdalena Paczucha
Tel.: 22 756 30 65
e-mail: szkolenia@ckr.pl

O organizatorach:

- Centrum Kompleksowej Rehabilitacji (CKR) to nowoczesny ośrodek specjalizujący się w diagnostyce medycznej, leczeniu schorzeń narządu ruchu oraz w rehabilitacji. W CKR dostępne są m.in.: różne formy fizykoterapii, terapia indywidualna i grupowa, krioterapia, masaże, ćwiczenia w wodzie oraz zabiegi w jaskini solno-jodowej, łaźni parowej czy saunie. Oferujemy również świadczenia medyczne, pobyty sanatoryjne i rehabilitacyjne oraz zabiegi odnowy biologicznej i pływalię. www.ckr.pl
- Instytut Żywności i Żywienia to instytut naukowo-badawczy zajmujący się wpływem żywności na zdrowie człowieka oraz wyznaczaniem polskich norm i zaleceń żywieniowych. Działalność instytutu to m.in. poprawienie świadomości i wiedzy społeczeństwa w zakresie żywności i żywienia poprzez propagowanie zasad racjonalnego żywienia oraz prozdrowotnego stylu życia. www.izz.waw.pl

