

TERMÍNY NA ROK 2013  
 DUKANOVA DIÉTA - I. fáza  
 NA REDUKČNO-RELAXAČNÝ POBYT.  
 NAJLEPŠIA CENA NA TRHU!

Číslo pobytu:	Dátum : od – do	Cena za celý pobyt 1 osoba :	Dĺžka pobytu :
01 :	od 07. 04. - 12. 04. 2013	249,-EUR	6-dňový
02 :	od 21. 04. - 26. 04. 2013	249,-EUR	6-dňový
03:	od 05. 05. - 10. 05. 2013	249,-EUR	6-dňový
04 :	od 16. 06. - 21. 06. 2013	249,-EUR	6-dňový
05:	od 07. 07. - 12. 07. 2013	249,-EUR	6 - dňový
06 :	od 25. 08. - 30. 08. 2013	249,-EUR	6 - dňový
07 :	od 01. 09. - 06. 09. 2013	249,- EUR	6- dňový
08 :	od 29. 09. - 04. 10. 2013	249-EUR	6- dňový
09 :	od 13. 10. - 18. 10. 2013	249,-EUR	6- dňový

Pobyt NIE JE len o Dukanovej diéte, to je len malá barlička pri zmene Vášho nového stravovacieho a životného štýlu. Pobyt je vedený certifikovanou výživovou poradkyňou, ktorá svoje skúsenosti získala v Čechách, Francúzsku a Švajčiarsku. Vypracujeme Vám počas pobytu Vašu reálnu výživovú potrebu.

Pobyty sa začínajú v nedeľu a končia v piatok, nakoľko si želáme, aby ste po pobyte cez víkend, mali dostatok času psychicky sa pripraviť na Váš nový pracovný týždeň.

Cena za celý pobyt obsahuje:

- 5x nocľah v dvojlôžkovej izbe s kúpeľňou,
- 5 x denne strava – špeciálna proteínová podľa P.Dukana – I.tzv.útočná fáza
- Ranné dychové cvičenie – Čchi-kung – pre duševné zdravie a dlhovekosť
- Každodenná špeciálna gymnastika tváre a očí podľa Jogy
- Denné prechádzky Nordic walking alebo túry po krásnom Slovenskom raji
- 1 x počas pobytu cvičenie Pilates
- Protistresová relaxácia a meditácia.
- Denný extra pitný režim tzv živá voda/ japonský patent/, redukčné, detoxikačné, zelené, bylinkové čaje, bezkofeinová káva.

Na začiatku a konci pobytu meranie tuku, tuku okolo vnútorných orgánov, svalov, BMI .  
 Poradňa a prednášky ohľadom výživy , stravovania a zdravého životného štýlu, recepty, relaxácia pri hudbe , magnetoterapia - nové japonské technológie. Určenie vášho ideálneho BMI i ako sa k nemu dopracujete . Presný časový plán na ďalšie obdobie – II.,III,ako i IV.

fáza podľa diéty P.Dukana - ako si svoju váhu naďalej upraviť, udržať a nepribrať! To znamená, že sa budeme starať o Vás naďalej a pomáhať Vám dosiahnuť Váš vytúžený cieľ.  
ZDARMA: k dispozícii rôzne fitness prístroje, pokerový stôl, biliard, šípky, WI-FI, parkovanie,

---

Príplatok za jednolôžkovú izbu je 30,-EUR. Doplatok je za celý pobyt.

Platené služby: pre Vás špeciálne akciové ceny – magnetická, reflexná masáž, medová sauna, návšteva Aquacity v Poprade alebo termálnych bazénov vo Vrbove – len 12 km od hotela!

Výnimočné výsledky.

Dôležité upozornenie: Maximálny počet pri jednom kurze je 20 osôb !