

PAKIET DETOX SOKOWY

3 DNI

DIETA SOKOWA | MERYTORYCZNE ZAJĘCIA
OPIEKA DIETETYKA | ANALIZA SKŁADU CIAŁA

Podstawowym celem jest oczyszczenie organizmu z toksyn.
Pakiet opieramy na DIECIE SOKOWEJ opracowanej
przez dietetyka Joannę Łukasiak-Chełstowską.

Piątek 15:00 - Niedziela 13:00

OFERTA POBYTU

Dieta polega na zastąpieniu wszystkich posiłków świeżo wyciskanymi sokami. Są one źródłem witamin, składników mineralnych, antyoksydantów oraz błonnika.

Komfortowy wypoczynek

- **2 noclegi (3 dni)** w przestronnym pokoju z widokiem na las
- **Pakiet kulinarny DIETA SOKOWA:** porcje świeżo wyciśniętych soków, przecierów i koktajli na bazie owoców, warzyw i ziół:
 - piątek [2 porcje + 1 shot]: podwieczerek, kolacja
 - sobota [5 porcji]: śniadanie, śniadanie II, obiad, podwieczerek, kolacja
 - niedziela [3 porcje]: śniadanie, śniadanie II + porcja soku na wyjazd
- Dostęp do **kącika z zestawem ziół i herbat** oraz wody mineralnej
- Shot odpornościowy na powitanie
- Relaks na hamakach
- Bezpłatny parking
- Wi-Fi

MERYTORYCZNE ZAJĘCIA

Profesjonalna diagnostyka

- Badanie składu ciała + BMI z konsultacją dietetyczną
- Wykład dietetyka oraz dyskusja o prowadzeniu diety i zdrowym odżywianiu - 1h
- Materiały edukacyjne
- Harmonogram wychodzenia z diety sokowej po wyjeździe
- Jadłospis na 7 dni po wyjeździe
- Przepisy na soki

Lekkie aktywności ruchowe

- Zajęcia ruchowe z instruktorem - 0,5h (sobota)
- Kampinoski Nordic Walking - 1h (sobota)



CENY

KORZYSTNIEJ Z KODEM 'DIETA' -10%!

CENY ZA POBYT 3 DNI (2 NOCE)

- Pokój 1-osobowy dla 1 osoby **590 zł**
- Pokój 2-osobowy dla 2 osób **890 zł**
- Pokój Rodzinny dla 3 osób **1290 zł**
- Pokój Rodzinny dla 4 osób **1490 zł**
- Apartament dla 2 osób **1290 zł**
- Apartament dla 3 osób **1490 zł**
- Apartament dla 4 osób **1690 zł**

REZERWACJE

Recepcja: +48 22 611 61 16 | recepcja@julinek.com.pl



HARMONOGRAM POBYTU

PIĄTEK

Przyjazd po południu, zakwaterowanie

- **Od 15:00** – Zakwaterowanie oraz shot odpornościowy na powitanie
- **17:00 - 17:30** – Podwieczorek - sok 300ml
- **19:00 - 19:30** – Kolacja - sok 300ml

SOBOTA

Całodzienny dostęp do kąpki z zestawem ziół i herbat oraz wody mineralnej

- **09:00 - 09:30** – Śniadanie - sok 300ml
- **10:00 - 11:30** – Badanie składu ciała + BMI z konsultacją dietetyczną
- **11:30 - 12:00** – Śniadanie II - sok 300ml
- **12:30 - 13:30** – Wykład dietetyka "Jak rozpocząć zdrowe odżywianie" - 1h
- **14:30 - 15:00** – Obiad - sok 300ml
- **15:00 - 15:30** - Zajęcia ruchowe - ok. 0,5h z instruktorem
- **15:30 - 16:30** – Kampinoski Nordic Walking - ok. 1h z instruktorem
- **17:00 - 17:30** – Podwieczorek - sok 300ml
- **19:00 - 19:30** – Kolacja - sok 300ml

NIEDZIELA

- **09:00 - 09:30** – Śniadanie - sok 300ml
- **11:30 - 12:00** – Śniadanie - II sok 300ml
- **13:00** – Wymeldowanie + porcja soku 300ml na wyjazd