

D.W. „MAZOWSZE” Sp. z o.o.
ul. Stroma 6, 43-450 Ustroń;
tel/fax: +48 (033) 854-25-59; 857-72-71;
e-mail: mazowsze@dwmazowsze.com
www: www.dwmazowsze.com



Mazowsze SPA – idealne miejsce by oczyścić organizm i zregenerować siły

WCZASY OCZYSZCZAJĄCO-ODCHUDZAJĄCE DIETA STRUKTURALNA

Serdecznie zapraszamy do malowniczego Ustronia na 7 i 14 dniowe turnusy odnowy biologicznej połączone z aktywnym odchudzaniem oraz **dieta strukturalną** na licencji **dr Marka Bardadyn**, eksperta w dziedzinie żywienia i odchudzania oraz autora takich bestsellerów jak: „Kody młodości”, „Odchudzanie weekendowe” i „Odchudzająca książka kucharska”

Narzekasz na brak ruchu? Odczuwasz zmęczenie?

Twoja skóra potrzebuje nawilżenia i regeneracji?

Masz nadwagę i chcesz zgubić kilka kilogramów?

Nie zastanawiaj się dłużej przyjeźdź do NAS .

Razem zadbamy o zdrowie, urodę, kondycję

a przy okazji zgubimy kilka kilogramów, oczyścimy

i odmłodzimy organizm...



Dieta strukturalna:

- ✓ dostarcza organizmowi jak największe ilości wartościowych składników pokarmowych (witamin, minerałów i przeciwutleniaczy) przy jak najmniejszej liczbie kalorii
- ✓ zalecane produkty są urozmaicone smakowo i zapewniają pozyskiwanie najwyższej jakości białka, tłuszczów i węglowodanów w proporcjach odpowiadających normom obowiązującym w żywieniu człowieka
- ✓ poszczególne produkty strukturalne klasyfikowane są dodatkowo ze względu na ich wartości odżywcze oraz znaczenie dla procesów regeneracji i odmładzania tkanek
- ✓ sprawdza się nie tylko przy odchudzaniu ale również stosowana i zalecana jest w profilaktyce i leczeniu wielu schorzeń cywilizacyjnych m.in. takich jak: miażdżyca, cukrzyca, nadciśnienie, osteoporoza, problemy dermatologiczne i inne
- ✓ jest to dieta przede wszystkim pełnowartościowa a jej zasady są zgodne z aktualnym stanem wiedzy medycznej i nauki o żywieniu
- ✓ dzięki maksymalnym dawkom naturalnych witamin, minerałów i przeciwutleniaczy zapewnia prawidłowe tempo podstawowej przemiany materii, nawet podczas długotrwałego ograniczania kaloryczności diety

- ✓ charakterystyczny dla większości diet odchudzających efekt jo-jo nie występuje, a pozostanie na produktach strukturalnych również po zakończeniu kuracji umożliwi trwałe unormowanie masy ciała

| <u>7 dni pobytu u nas to:</u> | <u>14 dni pobytu u nas to:</u> |
|---|--|
| 7 noclegów | 14 noclegów |
| Dieta strukturalna 1200 kcal | Dieta strukturalna 1200 kcal |
| 6 x nordic walking ,wymarsze w góry | 12 x nordic walking ,wymarsze w góry |
| 6 x gimnastyka (aerobic, pilates, joga, piłki) | 12 x gimnastyka (aerobic, pilates, joga, piłki) |
| 6 x aqua aerobic | 12 x aqua aerobic |
| 6 x jacuzzi | 12 x jacuzzi |
| 6 x sauna | 12 x sauna |
| basen kryty | basen kryty |
| 1 zabieg kosmetyczny na twarz lub ciało GRATIS | 2 zabiegi kosmetyczne na twarz lub ciało GRATIS |
| 2 drenaże limfatyczne BOA GRATIS | 4 drenaże limfatyczne BOA GRATIS |

Terminy i cennik na rok 2009:

| <u>Terminy turnusów</u> | <u>Cena/os. Pobyt 7 dniowy</u> | <u>Cena/os. Pobyt 14 dniowy</u> |
|----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 24.05. – 07.06.2009 | 1.290,00 pok. 2 os. | 2.280,00 pok. 2 os. |
| 21.06. – 05.07.2009 | 1.150,00 pok. 3 os. | 1.980,00 pok. 3 os. |
| 19.07. – 02.08.2009 | 1.740,00 pok. 1 os. | 3.050,00 pok. 1 os. |
| 16.08. – 30.08.2009 | poziom 100 | poziom 100 |
| 13.09. – 27.09.2009 | 1.150,00 pok. 2 os. | 1.980,00 pok. 2 os. |
| 11.10. – 25.10.2009 | 1.600,00 pok. 1 os. | 2.750,00 pok. 1 os. |
| 08.11. – 22.11.2009 | 1.190,00 pok. 2 os. | 2.080,00 pok. 2 os. |
| | 1.050,00 pok. 3 os. | 1.780,00 pok. 3 os. |
| 06.12. – 20.12.2009 | 1.640,00 pok. 1 os. | 2.850,00 pok. 1 os. |
| | poziom 100 | poziom 100 |
| | 1.050,00 pok. 2 os. | 1.780,00 pok. 2 os. |
| | 1.500,00 pok. 1 os. | 2.550,00 pok. 1 os. |

pobyty rozpoczynają się w niedzielę kolacją i kończą w niedzielę śniadaniem
po 5 pobytcie na turnusie rabat w wysokości **5 %**; **10 pobyt** na turnusie **GRATIS**

CZŁONKOWIE KLUBU KKG – 7% RABAT

Przyjeżdżając do NAS po raz drugi zabierz ze sobą koleżankę, kolegę, którzy nie byli jeszcze u nas na wczasach oczyszczająco-odchudzających a otrzymasz rabat w wysokości 10%. Zabierz ze sobą dwie osoby, które nie były jeszcze u nas a otrzymasz rabat w wysokości 20% ! * promocja

ważna do 31.12.2009

Informacje dodatkowe :

- po 5 pobycie na turnusie rabat w wysokości **5%**
- 10 pobyt na turnusie **GRATIS**
- turnusy rozpoczynają się w niedziele kolacją i kończą w niedziele śniadaniem
- warunkiem przyjęcia rezerwacji jest wpłata bezzwrotnego zadatku w wysokości 40% wartości usługi
- niewykorzystanie jakiegokolwiek świadczenia podczas trwania pobytu, jak również skrócenie pobytu nie powoduje zwrotu pieniędzy.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!!!