

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 umożliwia 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 2010:

<u>Terminy turnusów</u>	<u>Cena/os. Pobyt 7 dniowy</u>	<u>Cena/os. Pobyt 14 dniowy</u>
10.01. – 24.01.2010	1.190,00 pok. 2 os.	2.080,00 pok. 2 os.
07.02. – 21.02.2010	1.050,00 pok. 3 os.	1.780,00 pok. 3 os.
14.03. – 28.03.2010	1.640,00 pok. 1 os.	2.850,00 pok. 1 os.
11.04. – 25.04.2010	poziom 100 1.050,00 pok. 2 os. 1.500,00 pok. 1 os.	poziom 100 1.780,00 pok. 2 os. 2.550,00 pok. 1 os.
09.05. – 23.05.2010	1.290,00 pok. 2 os.	2.280,00 pok. 2 os.
13.06. – 27.06.2010	1.150,00 pok. 3 os.	1.980,00 pok. 3 os.
11.07. – 25.07.2010	1.740,00 pok. 1 os.	3.050,00 pok. 1 os.
15.08. – 29.08.2010	poziom 100	poziom 100
12.09. – 26.09.2010	1.150,00 pok. 2 os.	1.980,00 pok. 2 os.
10.10. – 24.10.2010	1.600,00 pok. 1 os.	2.750,00 pok. 1 os.
07.11. – 21.11.2010	1.190,00 pok. 2 os. 1.050,00 pok. 3 os. 1.640,00 pok. 1 os.	2.080,00 pok. 2 os. 1.780,00 pok. 3 os. 2.850,00 pok. 1 os.
05.12. – 19.12.2010	poziom 100 1.050,00 pok. 2 os. 1.500,00 pok. 1 os.	poziom 100 1.780,00 pok. 2 os. 2.550,00 pok. 1 os.

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

CZŁONKOWIE KLUBU KKG – 7% RABAT

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

ZAPRASZAMY!!!