

Przykładowy rozkład dnia pobytu

8:00 pomiar ciśnienia krwi
pomiar poziomu glukozy we krwi
pomiar wagi ciała

8:30 gorąca woda z cytryną, limonką lub miętą
gimnastyka

9:00 sok SUPER JUICE (limonka, jabłko, ananas, ogórek, awokado, trawa pszeniczna, spirulina, kultury bakterii)

10:00 spacer po lesie

12:00 sok SUPER JUICE
czas wolny

15:00 sok SUPER CHUTE JUICE (jabłko, marchew, seler naciowa, rukola, szpinak, natka pietruszki, ogórek , brokuł, burak, cukinia, cytryna, imbir)

17:00 skoki na trampolinie

18:00 sok TURBO EXPRESS (ananas, seler naciowy, ogórek, liście szpinaku, limonka, jabłko, awokado)

19:00 nordic walking

21:00 sok LEMON GINGER ZINGER (marchew, jabłko, cytryna, imbir)

21:30 wieczorna medytacja
herbatka z kopru włoskiego lub mięty

Kolejne dni podobne , różniące się składem soków owocowo warzywnych.

W ofercie dostęp do rowerów, wieczorki filmowe, taneczne oraz gry i zabawy organizowane.