

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](http://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 najwartościowszych 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
<b>Dieta strukturalna 1200 kcal</b>	<b>Dieta strukturalna 1200 kcal</b>
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
<b>1 zabieg kosmetyczny na twarz lub ciało GRATIS</b>	<b>2 zabiegi kosmetyczne na twarz lub ciało GRATIS</b>

### Terminy i cennik na rok 2009:

<u>Terminy turnusów</u>	<u>Cena/os. Pobyt 7 dniowy</u>	<u>Cena/os. Pobyt 14 dniowy</u>
<b>01.02. – 15.02.2009</b>	<b>1.190,00 pok. 2 os.</b>	<b>2.080,00 pok. 2 os.</b>
<b>01.03. – 15.03.2009</b>	<b>1.050,00 pok. 3 os.</b>	<b>1.780,00 pok. 3 os.</b>
<b>29.03. – 12.04.2009</b>	<b>1.050,00 pok. 2 os.</b>	<b>1.780,00 pok. 2 os.</b>
<b>26.04. – 10.05.2009</b>	<b>[poziom 100]</b>	<b>[poziom 100]</b>
<b>24.05. – 07.06.2009</b>	<b>1.290,00 pok. 2 os.</b>	<b>2.280,00 pok. 2 os.</b>
<b>21.06. – 05.07.2009</b>	<b>1.150,00 pok. 3 os.</b>	<b>1.980,00 pok. 3 os.</b>
<b>19.07. – 02.08.2009</b>	<b>1.150,00 pok. 2 os.</b>	<b>1.980,00 pok. 2 os.</b>
<b>13.09. – 27.09.2009</b>	<b>[poziom 100]</b>	<b>[poziom 100]</b>
<b>11.10. – 25.10.2009</b>		
<b>08.11. – 22.11.2009</b>	<b>1.190,00 pok. 2 os.</b>	<b>2.080,00 pok. 2 os.</b>
	<b>1.050,00 pok. 3 os.</b>	<b>1.780,00 pok. 3 os.</b>
<b>06.12. – 20.12.2009</b>	<b>1.050,00 pok. 2 os.</b>	<b>1.780,00 pok. 2 os.</b>
	<b>[poziom 100]</b>	<b>[poziom 100]</b>
Dopłata do pokoju 2 – osobowego do pojedynczego wykorzystania 450,00 zł za 1 tydzień; 770,00 zł za 2 tygodnie		

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

**Zabierz ze sobą koleżankę, kolegę, którzy nie byli jeszcze u nas na turnusie odnowy biologicznej a otrzymasz rabat w wysokości 10%**  
**Zabierz dwie osoby, które nie były jeszcze u nas a otrzymasz rabat w wysokości 20% !** \* promocja ważna do 31.12.2009