

Program VIP RESET

Ciało. Umysł. Sen.

Nie zmieniam Ciebie, zmieniam Twoje nawyki w 7 dni, a one zmienią Ciebie na całe życie...

Założenia programu IV FILARY:

CIAŁO=TRENING ŻYWIENIE=ENERGIA GŁOWA=MENTAL SEN=REGENERACJA

10 dni przed przyjazdem do ośrodka konsultacja wstępna on-line z doradcą żywieniowym (60minut)

Przyjazd do ośrodka tj. na turnus dr Dąbrowskiej

DZIEŃ I (SOBOTA)

ZAKWATEROWANIE do godziny 17:00

17:30 KOLACJA

18:00 – 19:00 sesja wprowadzająca W POKOJU KLIENTA - zapoznanie z programem turnusu i prowadząca

DZIEŃ II – KONSULTACJA I DIAGNOSTYKA (NIEDZIELA)

9:00 ŚNIADANIE

10:00 PORANNA AKTYWACJA

11:30 START w POKOJU KLIENTA

- ✓ Wywiad zdrowotny
- ✓ Analiza stylu życia
- ✓ Analiza składu ciała w gabinecie 118
- ✓ Pomiar w cm
- ✓ Zdjęcia (opcjonalnie telefonem klienta/dla użytku prywatnego)
- ✓ Ustalenie realnego celu (utrata wagi/poprawa mobilności itp.)
- ✓ Zapoznanie z „VIP RESET – Dziennik Świadomej Przemiany” w którym zapisywana będzie:
(afirmacja poranna / ocena wieczorna / nota wdzięczności)

13:30 OBIAD

14:30 – 17:30 OFERTA HOTELOWA/ REGENERACJA (krioterapia/ masaż limfatyczny/ akupunktura/ sauna/ jacuzzi/ hydrokolonoterapia/ masaż bańką/ **masaż relaksacyjny** / terapia powięziowa/ drzemka regeneracyjna itd.)

17:30 KOLACJA

18:00 WARSZTAT/WYKŁAD TEMATYCZNY

19:00 WIECZORNY TRENING NA DOBRY SEN - reset napięcia

DZIEŃ III – RESET UMYŚLU (PONIEDZIAŁEK)

CEL: regulacja rytmu, uspokojenie układu nerwowego, sprawdzenie zdolności organizmu

9:00 ŚNIADANIE

10:00 PORANNA AKTYWACJA (rozbudzanie ciała)

11:00 WARSZTAT/WYKŁAD TEMATYCZNY

12:00 TRENING GŁÓWNY zapoznawczy FBW

13:30 OBIAD

14:30 – 17:30 OFERTA HOTELOWA/ REGENERACJA (krioterapia/ masaż limfatyczny/ akupunktura/ **sauna**/ jacuzzi/ hydrokolonoterapia/ masaż bańką/ **masaż kamieniami**/ terapia powięziowa/ drzemka regeneracyjna itd.)

17:30 KOLACJA

18:00 WARSZTAT/WYKŁAD TEMATYCZNY

19:00 WIECZORNY TRENING NA DOBRY SEN

DZIEŃ IV – RESET UMYŚLU (WTOREK)

CEL: regulacja rytmu, uspokojenie układu nerwowego, sprawdzenie zdolności organizmu

9:00 ŚNIADANIE

10:00 PORANNA AKTYWACJA (rozbudzanie ciała)

11:00 WARSZTAT/WYKŁAD TEMATYCZNY

12:00 TRENING GŁÓWNY TBC

13:30 OBIAD

14:30 – 17:30 OFERTA HOTELOWA/ REGENERACJA (krioterapia/ masaż limfatyczny/ akupunktura/ **sauna**/ jacuzzi/ hydrokolonoterapia/ masaż bańką/ **masaż ciepłymi olejami**/ terapia powięziowa/ drzemka regeneracyjna itd.)

17:30 KOLACJA

18:00 WARSZTAT/WYKŁAD TEMATYCZNY

19:00 WIECZORNY TRENING NA DOBRY SEN - reset napięcia

DZIEŃ V – METABOLIZM i ENERGIA (ŚRODA)

CEL: regulacja metabolizmu, zwiększenie świadomości żywieniowej, zwiększenie energii

9:00 ŚNIADANIE

10:00 PORANNA AKTYWACJA (rozbudzanie ciała)

11:00 WARSZTAT/WYKŁAD TEMATYCZNY

12:00 TRENING GŁÓWNY: trening core

13:30 OBIAD

14:30 – 17:30 OFERTA HOTELOWA/ REGENERACJA (krioterapia/ masaż limfatyczny/
akupunktura/ sauna/ jacuzzi/ **hydrokolonoterapia**/ masaż bańką/ masaż kamieniami/
terapia powięziowa/ drzemka regeneracyjna itd.)

17:30 KOLACJA

18:00 WARSZTAT/WYKŁAD TEMATYCZNY

19:00 WIECZORNY TRENING NA DOBRY SEN - reset napięcia

DZIEŃ VI – METABOLIZM i ENERGIA (CZWARTEK)

CEL: regulacja metabolizmu, zwiększenie świadomości żywieniowej, zwiększenie energii

9:00 ŚNIADANIE

10:00 PORANNA AKTYWACJA (rozbudzanie ciała)

11:00 WARSZTAT/WYKŁAD TEMATYCZNY

12:00 TRENING GŁÓWNY: trening na poprawę stabilizacji

13:30 OBIAD

14:30 – 17:30 OFERTA HOTELOWA/ REGENERACJA (krioterapia/ masaż limfatyczny/
akupunktura/ sauna/ jacuzzi/ hydrokolonoterapia/ masaż bańką/ masaż kamieniami/
terapia powięziowa/ drzemka regeneracyjna itd.)

17:30 KOLACJA

18:00 WARSZTAT/WYKŁAD TEMATYCZNY

19:00 WIECZORNY TRENING NA DOBRY SEN - reset napięcia

DZIEŃ VII – SIŁA, PEWNOŚĆ SIEBIE (PIĄTEK)

CEL: umocnienie nabytych umiejętności i nawyków

9:00 ŚNIADANIE

10:00 PORANNA AKTYWACJA (rozbudzanie ciała)

11:00 ANALIZA SKŁADU CIAŁA/ POMIARY KOŃCOWE/ PODSUMOWANIE

12:00 TRENING GŁÓWNY: trening regeneracyjny

13:30 OBIAD

14:30 – 17:30 OFERTA HOTELOWA/ REGENERACJA (krioterapia/ masaż limfatyczny/ akupunktura/ **sauna**/ jacuzzi/ hydrokolonoterapia/ **masaż bańką**/ masaż kamieniami/ terapia powięziowa/ drzemka regeneracyjna itd.)

17:30 KOLACJA

18:00 WARSZTAT/WYKŁAD TEMATYCZNY

19:00 TECHNIKA SNU (zajęcia na dobry sen) - reset napięcia

DZIEŃ VIII – ZAMKNIĘCIE ROZDZIAŁU (SOBOTA)

CEL: umocnienie nabytych umiejętności i nawyków

9:00 ŚNIADANIE (ulubiony posiłek klienta)

10:00 PORANNA AKTYWACJA (rozbudzanie ciała)

Sylwetkę buduje się na treningu.

Metabolizm w kuchni.

Ale prawdziwa przemiana dzieje się nocą...