

# Wczasy odchudzające

## Okuninka nad Jeziorem Białym k/Włodawy

„Ruch to zdrowie”

**Okuninka** to miejscowość letniskowo-wypoczynkowa położona w województwie lubelskim, oddalona 7 km od Włodawy. Jej atrakcyjne położenie nad J. Białym sprzyja rozwojowi turystyki. Jest to idealne miejsce dla osób preferujących aktywny wypoczynek. W sąsiedztwie jeziora wyznaczono wiele ścieżek i szlaków turystycznych oraz rowerowych.



**Jeziro Białe** to najpiękniejsze i najczystsze z 68 jezior Pojezierza Łęczyńsko – Włodawskiego. Usytuowane jest wśród malowniczych łąk i lasów, tworzących specyficzny mikroklimat, zbliżony do mikroklimatu nadmorskiego, zalecany dla osób ze schorzeniami kardiologicznymi i górnych dróg oddechowych. Przeźroczysta woda, piaszczyste dno jeziora i okalające go plaże dają wspaniałe możliwości uprawiania wielu sportów wodnych i zażywania kąpieli.

**Ośrodek Rehabilitacyjno – Wczasowy „Astur”** organizuje turnusy odchudzające dla osób z nadwagą i otyłością, podczas których:

- ✓ uzyskasz trwałe spadki obwodów i wagi ciała
- ✓ poprawisz kondycję
- ✓ zyskasz świetne samopoczucie

Położenie Ośrodka na Polesiu Łęczyńsko-Włodawskim w otoczeniu jezior i lasów, zapewnia bliski kontakt z przyrodą, czyste powietrze i wodę.

**Realizacja programu turnusu odchudzającego odbywać się będzie pod ścisłą kontrolą dietetyka i lekarza w oparciu o dietę niskokaloryczną.**

### Proponowane zajęcia odchudzająco-kondycyjne:

- codzienny rozruch poranny - aerobic
- Nordic walking – marsz ze specjalnymi kijami umożliwiający ćwiczenia całego ciała
- stretching – specjalne ćwiczenia oparte na elementach yogi, gimnastyki, polegające na stopniowym rozciąganiu wszystkich partii ciała
- masaż odchudzający manualny
- masaż wibracyjny (aquavibron)
- masaż limfatyczno-odchudzający (aparat Boa)
- wycieczki piesze i rowerowe w pięknym plenerze, wśród jezior i lasów
- korzystanie z siłowni
- zajęcia na sali gimnastycznej
- ćwiczenia relaksacyjne
- prelekcje dotyczące zdrowego odżywiania prowadzone przez dietetyka



### **Cena turnusu zawiera:**

- zakwaterowanie w Ośrodku Rehabilitacyjnym ORW „Astur” w Okunince nad Jeziorem Białym
- wyżywienie 5 posiłków dziennie przygotowanych według zaleceń dietetyka (pobyt na turnusie rozpoczyna się obiadem, a kończy śniadaniem w dniu wyjazdu),
- turnus rozpoczyna się badaniem lekarskim i konsultacją z dietetykiem (pomiar składu ciała BIA za pomocą aparatury, codzienny pomiar ciśnienia i tętna, indywidualna dieta dostosowana do każdego uczestnika turnusu),
- wieczorki taneczno-muzyczne ,
- wycieczka autokarowa do Włodawy – Starorzecze Bugu,
- prelekcje dotyczące zdrowego odżywiania prowadzone przez dietetyka



**Zakwaterowanie:** Ośrodek zajmuje powierzchnię 4,4 ha i przylega bezpośrednio do jeziora. Bazę noclegową stanowią domki murowane typu bungalow, dwupokojowe 2,3,4 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym oraz pawilon hotelowy, pokoje 2, 3 osobowe z łazienkami. Ośrodek posiada własną plażę, pomosty, strzeżone kąpielisko, siłownię, sprzęt wodny (rowery, kajaki) boiska do gry w piłkę siatkową i nożną, stoły do ping-ponga, świetlicę oraz kawiarnię, wypożyczalnię rowerów terenowych, bezpieczny parking.

### **UWAGA:**

Uczestnik turnusu musi posiadać aktualne wyniki badań: morfologia, OB, pomiar glikemii, lipidów, cholesterol z rozdziałem trójglicerydów.

### **Istnieje możliwość wykupienia dodatkowych zabiegów odchudzających:**

- ➔ masaż limfatyczno-odchudzający (aparat Boa)
- ➔ masaż klasyczny częściowy, całkowity
- ➔ masaż wibracyjny (aquavibron)

**Uwaga: Istnieje możliwość wykupienia pobytu 2 tygodniowego.**