



Metabolic balance



metabolic balance

I.varianta

- odběr a analýza krve probíhá až během vašeho pobytu

Čtvrtek 17. 7.

Příjezd do Resortu

Pátek 18. 7.

ráno - odběr krve

7.45–8.45

Měření na přístroji InBody 720

15' dle individuální objednávky

Dietologická laboratoř
(hotel Gymnasion)

14.00–17.00

Individuální vstupní konzultace

45' dle individuální objednávky

Dietologická laboratoř
(hotel Gymnasion)

19.00–20.00

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

II.varianta

- výsledky analýzy krve přivážíte s sebou na pobyt

Pátek 18. 7.

19.00–20.00

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Sobota 19. 7.

Při I.variantě

9.00–10.00

Snídaně

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Při II.variantě

8.00–9.00

Měření na přístroji InBody 720

15' dle individuální objednávky

Diet. laboratoř (hotel Gymnasion)

9.00–10.00

Snídaně po měření

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

15.00–17.00

Individuální vstupní konzultace

45' dle individuální objednávky

Diet. laboratoř (hotel Gymnasion)

Společný program

12.30–13.30

Povídání o Metabolic balance

Gazela (hotel Gymnasion)

14.00–15.00

Oběd

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

17.30–18.30

Gentle jóga s Věrou

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

20.00–21.00

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Neděle 20. 7.

7.00–8.00

Shankal prakkshalana

(pití 2 litrů slané vody)

individuálně na svém pokoji

8.00–9.00

Rýže a červená čočka + ghee

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

12.30–13.30

Gentle jóga s Věrou

Yin & Yang (hotel Svatá Kateřina)

14.00–15.00

Oběd

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Lymfatická masáž

60' dle individuální objednávky

Wellness (hotel Svatá Kateřina)

20.00–21.00

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Využijte aktivit a pasivit Resortu Svatá Kateřina. K dispozici vám je naše Spa centrum, dietologická laboratoř, kosmetický salon, manikúra, pedikúra a půjčovna sportovního vybavení. Více informací na recepci.



Metabolic balance




metabolic balance

Pondělí 21. 7.

7.30–8.30

Snídaně

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

9.30–12.00

Individuální konzultace s dietologem a předání individuálního jídelníčku

30' dle individuální objednávky

Dietologická laboratoř
(hotel Gymnasion)

13.30–14.30

Oběd

(již dle individuálního plánu)

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

16.00–17.00

Nordic walking s Martinem

Recepce (hotel Svatá Kateřina)

19.30–20.30

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Úterý 22. 7.

7.30–8.30

Snídaně

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

11.00–12.00

Trénink v posilovně s Martinem "teorie i praxe"

Antilopa (hotel Gymnasion)

13.30–14.30

Oběd

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

18.00–19.00

Povídání se šéfkuchařem Milanem Hejdou o správné přípravě zdravé stravy

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

19.30–20.30

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Klasická masáž

60' dle individuální objednávky

Wellness (hotel Svatá Kateřina)

Středa 23. 7.

7.30–8.30

Snídaně

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

11.00–12.00

Povídání s dietologem RNDr. Pavlem Suchánkem na téma: "Změna životního stylu"

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

13.30–14.30

Oběd

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

16.00–17.00

Nordic walking s Janou

Recepce (hotel Svatá Kateřina)

19.30–20.30

Večeře

Restaurace VODA (hotel Svatá Kateřina)

Využijte aktivit a pasivit Resortu Svatá Kateřina. K dispozici vám je naše Spa centrum, dietologická laboratoř, kosmetický salon, manikúra, pedikúra a půjčovna sportovního vybavení. Více informací na recepci.



Metabolic balance




metabolic balance

Čtvrtek 24. 7.

7.30–8.30

Snídaně

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

10.00–11.30

Individuální konzultace s dietologem

15' dle individuální
objednávky

Dietologická laboratoř
(hotel Gymnasion)

13.30–14.30

Oběd

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

19.30–20.30

Večeře

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

20.30–21.30

Vedená relaxační lekce "Yoga nidra" s Věrou

Yin & Yang
(hotel Svatá Kateřina)

Anticelulitidní zábal

Comfort Zone
či Aromatic Moor

60' dle individuální
objednávky

Wellness (hotel Svatá Kateřina)

Pátek 25. 7.

7.30–8.30

Snídaně

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

11.00–12.00

Povídání s dietologem "Jak se správně stravovat při hektickém pracovním dni"

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

13.30–14.30

Oběd

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

16.00–17.00

Nordic walking s Janou

Recepce
(hotel Svatá Kateřina)

19.30–20.30

Večeře

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

Sobota 26. 7.

7.00–7.30

Měření na přístroji InBody 720

5' dle individuální
objednávky

Dietologická laboratoř

7.30–8.30

Snídaně

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

11.00–12.00

Ukázka líčení a povídání s profesionální vizážistkou, členkou asociace vizážistů Dášou Krškovou

Gazela (hotel Gymnasion)

13.30–14.30

Oběd

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

15.00–19.00

Individuální konzultace s dietologem dohodnutí následného plánu 45' dle individuální objednávky

Dietologická laboratoř
(hotel Gymnasion)

19.30–20.30

Večeře

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

Neděle 27. 7.

7.30–8.30

Snídaně

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

9.00–10.00

Nordic walking s Janou

Recepce
(hotel Svatá Kateřina)

13.30–14.30

Oběd

Restaurace VODA
(hotel Svatá Kateřina)

Dále je součástí balíčku:

Volný vstup do posilovny
a wellness & spa

Využijte aktivit a pasivit Resortu Svatá Kateřina. K dispozici vám je naše Spa centrum, dietologická laboratoř, kosmetický salon, manikúra, pedikúra a půjčovna sportovního vybavení. Více informací na recepci.