

Každý účastník dostane individuálny NUTRIPLAN  
v mobilnej aplikácii aj s vysvetlením a meraním na prístroji InBody  
v hodnote 239 €



Hotel Zochova chata\*\*\*\*

CENA ZA OSOBU  
V DVOJLÔŽKOVEJ IZBE

**350,-€**

/osoba /alebo príplatok  
+ 30,-€ za samostatnú  
izbu

NUTRIPLAN®

ZDRAVÝ PORTAL

# NUTRIPLAN FIT POBYT SO ZUZANOU LÍŠKOVOU

Využite jedinečnú príležitosť naučiť sa zdravo a vyvážené stravovať  
so Zuzanou Líškovou a NUTRIPLANOM

- ✓ ubytovanie 2 noci (piatok - nedeľa)
- ✓ strava plná penzia
- ✓ výživový program NUTRIPLAN v hodnote 239 €
- ✓ prednáška "Ako sa stravovať NUTRIPLAN-om", Zuzana Líšková
- ✓ 4 x počas pobytu (ráno a večer) cvičenie pilates Body Work so Zuzanou Líškovou
- ✓ 3-mesačný prístup k pravidelným online cvičeniam PILATES BODY WORK na [www.zdravyportal.sk](http://www.zdravyportal.sk) v hodnote 24,90 €
- ✓ karimatka na cvičenie
- ✓ vstup do Wellness & Spa centra (bazén, vírivka, saunový svet)

TERMÍN POBYTU  
PIA-NE

**17.-19.03.  
2023**

**MÁM ZÁUJEM**

Pozrite si nás TU

[www.zuzanaliskova.sk](http://www.zuzanaliskova.sk), [www.medibalance.sk](http://www.medibalance.sk)  
[www.jedzbystro.sk](http://www.jedzbystro.sk), [www.zdravyportal.sk](http://www.zdravyportal.sk)  
IG: @zuzanaliskova\_jedzbystro



+421903 719 219  
+421915 719 219

[medibalance@medibalance.sk](mailto:medibalance@medibalance.sk)

## NUTRIPLAN

### 12 mesačný individuálny výživový PROGRAM

- NUTRIPLAN je nutrične vyvážený výživový plán vypracovaný na základe individuálnych vstupných údajov klienta
- NUTRIPLAN je ohraničený na obdobie 12 mesiacov

### Pre koho je program určený:

Chcem vedieť, čo môjmu telu vyhovuje a čo škodí. Chcem upraviť hmotnosť, stravujem sa nepravidelne a nevyvážene, málo sa hýbem, prípadne mám: zdravotné problémy, tráviace problémy, alergie a intolerancie na potraviny. Chcem sa nastaviť na celoživotné stravovanie.

### Účinky programu:

- Redukcia a dlhodobé udržiavanie hmotnosti
- Nastavenie celoživotného vyváženého stravovania
- Upravenie stravovania s dôrazom na liečenie citlivosti na potraviny
- Doplnenie chýbajúcich minerálov a vitamínov
- Prílev energie
- Zlepšenie zdravotných parametrov
- Zvýšenie výkonnosti
- Zlepšenie kvality spánku a regenerácie organizmu
- Podpora hormonálnej a enzymatickej rovnováhy
- Detoxikácia a omladenie

## PILATES BODY WORK

Pilates body work so Zuzanou je cvičenie zamerané na celé telo.

### Výsledky

Po 1 mesiaci začneš cítiť zmeny na svojom tele, je pevnejšie a ohybnejšie.

Po 3 mesiacoch sa mení na nepoznanie, zvládaš pozície, ktoré Ti na začiatku robili problém a myslel si si, že tak ďaleko sa nikdy nedostaneš.

Po 6 mesiacoch máš nové telo, máš pocit, že si vyšší, štíhlejší, pohyblivejší, odchádzajú bolesti chrbta a už nikdy nechceš skončiť cvičiť pravidelne.



Pozrite si nás TU

[www.zuzanaliskova.sk](http://www.zuzanaliskova.sk), [www.medibalance.sk](http://www.medibalance.sk)  
[www.jedzbystro.sk](http://www.jedzbystro.sk), [www.zdravyportal.sk](http://www.zdravyportal.sk)  
IG:@zuzanaliskova\_jedzbystro



+421903 719 219  
+421915 719 219

[medibalance@medibalance.sk](mailto:medibalance@medibalance.sk)