



**medi  
balance**  
Centrum výživy  
a redukcie hmotnosti

*Zuzana*  
LÍŠKOVÁ

# REDUKČNÝ POBYT SO ZUZANOU LÍŠKOVOU

*Redukčný pobyt s programom metabolic balance®*

*Využite jedinečnú príležitosť naučiť sa zdravo  
stravovať, variť a naštartovať metabolizmus podľa  
princípov metabolic balance®  
so Zuzanou Líškovou*

- ✔ Prednáška o vyváženom stravovaní metabolic balance®
- ✔ Workshopy varenia každý deň
- ✔ Cvičenie 90 min. denne
- ✔ Individuálne poradenstvo
- ⊕ Počas celého pobytu sa bude o vás starať odborníčka na výživu a nutričná poradkyňa metódy metabolic balance®  
Zuzana Líšková



**od 238,-€** 3-5 dní

**Od 20.11. do 24.11.2019**

**Wellness hotel Panorama \*\*\*\*\***

Nádražná ulica 12

91451 Trenčianske Teplice



**medi  
balance**  
Centrum výživy  
a redukcie hmotnosti

*Zuzana*  
LÍŠKOVÁ

**0903 719 219**

**0915 719 219**

medibalance@medibalance.sk

www.medibalance.sk

## POBYT ZAHŔŇA

- Ubytovanie v izbe Comfort pre 2 osoby (klimatizácia, telefón, trezor, satelitná LCD TV, minibar, fén, balkón)
- Stravovací a pitný režim zostavený Zuzanou Líškovou (raňajky, obed, večera)
- Prednáška o zdravej výžive
- Workshop varenia podľa princípov metabolic balance®
- Pohybový program 90 min. denne
- Meranie kompozície tela na prístroji InBody s individuálnou konzultáciou
- Vstup do wellness MELISSA /zážitkový bazén/ po celú dobu pobytu NEOBMEDZENE
- Vstup do fitness centra NEOBMEDZENE
- Vstup do saunového sveta na 120 min. denne
- Župan a papuče po príchode na izbe k dispozícii
- Zľava 10 % na ďalšie wellness služby v hoteli
- Zľava 10 % na kúpeľné procedúry

Pobyt nezahŕňa turistickú taxu 1EUR/osoba/noc.

### Kontakt

MEDIBALANCE s.r.o., Košická 49, 82108 Bratislava  
liskova@medibalance.sk  
medibalance@medibalance.sk

tel. kontakt: +421 903 719 219

tel. kontakt: +421 915 719 219

Teším sa na vás.

### Zuzana Líšková

V prípade akýchkoľvek otázok ma prosím kontaktujte.



Od 20.11. do 24.11.2019

Wellness hotel Panorama \*\*\*\*\*

Nádražná ulica 12

91451 Trenčianske Teplice



medi  
balance

Centrum výživy  
a redukcie hmotnosti

Zuzana  
LÍŠKOVÁ

0903 719 219

0915 719 219

medibalance@medibalance.sk

www.medibalance.sk

# Redukčný pobyt s programom metabolic balance®

Metabolic balance® je jedinečný a **vedecky podložený výživový program, určený na úpravu látkovej výmeny a telesnej hmotnosti**. Vyvinutý bol na základe niekoľkoročných skúseností lekárov a odborníkov na výživu v Nemecku. Základom je **individuálny výživový plán a individuálny zoznam potravín, ktorý je zostavený na základe laboratórneho rozboru vzorky vašej krvi** a údajov o vašom aktuálnom zdravotnom stave.

Výživový plán je zostavený na mieru, presne podľa potrieb vášho metabolizmu a jeho dodržiavaním dôjde k spojeniu vašej osobnej „chémie tela“ s patričnou „chémiou potravín“ a v tele tak následne nastane **metabolická rovnováha**.

Pri dodržiavaní určitých pravidiel a zásad programu **dochádza k správne naštartovaniu metabolizmu, k postupnej redukcii hmotnosti a posilneniu celkovej hormonálnej produkcie**. Okrem toho, spozorujete celkové zlepšenie zdravotného stavu, zvýšenie fyzickej a psychickej výkonnosti, zlepšenie koncentrácie, prílev energie, detoxikáciu organizmu, omladenie a ozdravenie pleti.

## PROGRAM DŇA:

|               |   |
|---------------|---|
| 7:00 - 8:00   | Ranná prechádzka  |
| 8:00 - 8:30   | Raňajky   |
| 9:30 - 11:00  | Cvičenie (kombinácia pilates/bodywork/dýchacie cvičenia)        |
| 11:30 - 13:30 | Prednáška/workshop varenia                                      |
| 13:30 - 14:00 | Obed  |
| 15:00 - 18:00 | Relax/pobyt v hotelovom bazéne/pobyt v saunovom komplexe/masáže |
| 19:00 - 20:00 | Večera  |

## DĹŽKA POBYTU A CENA

**5-dňový pobyt (4 noci) streda–nedelá: od 20.11. do 24.11.2019**

Cena za 1 osobu v dvojlôžkovej izbe/pobyt: **365 EUR**

Príplatok za jednolôžkovú izbu: 65 EUR/pobyt

**4-dňový pobyt (3 noci) štvrtok–nedelá: od 21.11. do 24.11.2019**

Cena za 1 osobu v dvojlôžkovej izbe/pobyt: **305 EUR**

Príplatok za jednolôžkovú izbu: 45 EUR/pobyt

**3-dňový pobyt (2 noci) piatok–nedelá: od 22.11. do 24.11.2019**

Cena za 1 osobu v dvojlôžkovej izbe/pobyt: **238 EUR**

Príplatok za jednolôžkovú izbu: 30 EUR/pobyt

Od 20.11 do 24.11.2019

Wellness hotel Panorama \*\*\*\*\*

Nádražná ulca 12

91451 Trenčianske Teplice



**medi  
balance**

Centrum výživy  
a redukcii hmotnosti



0903 719 219

0915 719 219

medibalance@medibalance.sk

www.medibalance.sk



*NAUČTE SA STRAVOVAŤ  
CHUTNE A BEZ VÝČITIEK  
NÁJDITE RECEPT NA ŠTÍHLOSŤ*

