



INSTITUT ŽIVOTNÍHO STYLU
 Poradce zdravého životního stylu
 Přírodní terapie (vodoléčba a obsluha sauny)
 Masér pro sportovní a rekondiční masáže
 Cvičitel zdravotní tělesné výchovy



Rekvalifikační kurzy, 5–10 víkendových konzultací v průběhu školního roku (od září)

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

prameny

zdraví

POZNATKY,
KTERÉ NESTÁRNOU

Záchytný bod v záplavě
informací ze světa
zdravého životního stylu



informační server pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

www.magazinzdрави.cz



- Recepty pro zdraví
- Civilizační nemoci
- Poradna výživy
- Články o zdraví
- Rady lékařů
- Studie o zdraví
- Encyklopedie zdravých potravin
- Poradna pro duševní zdraví
- Vzdělání a rekvalifikace

OS Prameny zdraví
 Nenačovice 87, 266 01 Beroun
 bezplatná informační linka: 800 105 555

CO KONKRÉTNĚ NABÍZÍME?

Nabízíme vám pohodlné ubytování, výbornou čistou vegetariánskou kuchyni, masáže od našich zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu zdravého vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a životního stylu.

Navíc budete moci v některých objektech využívat vodoléčby a sauny. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme dopoledne a večer v letních měsících zvláštní program. Pobyt probíhá pod dohledem lékaře a za účasti zdravotní sestry. Sami budete moci posoudit, jak velké změně zdravotního stavu může dojít již během několika dní.



Ceny týdenních pobytů:

| | |
|---------------------------------------|-------------|
| Penzion Borůvka (Krkonoše) | 5 550 Kč |
| Horská chata Dům sv. Josefa (Beskydy) | 5 550 Kč |
| Hotel Maxov (Jizerské hory) | 5 550 Kč |
| Penzion Hájenka (Krkonoše) | 5 550 Kč |
| Hotel Horník (Vysočina) | od 5 550 Kč |
| Horská chata Antarik (Javorníky) | 5 550 Kč |

Cena zahrnuje plnou penzi, ubytování, vyšetření lékařem, konzultace, masáže, rehabilitační cvičení, školu vaření, přednášky. Pro děti do 12 let výrazné slevy, děti do tří let zdarma, slevy pro absolventy.

MÍSTA POBYTŮ

Penzion BORŮVKA

Bedřichov 145
 543 51 Špindlerův Mlýn
 tel. 603 154 008, 603 411 857
 www.pension-boruvka.cz

Penzion Borůvka se nachází v klidné části Špindlerova Mlýna – nejoblíbenějšího horského střediska České republiky.

Horská chata DŮM SV. JOSEFA

Gruň 60, 739 15 Staré Hamry
 tel./fax: 558 437 865
 www.dsvj.cz

Horská chata uprostřed nádherných lesů na hřebeni Moravskoslezských Beskyd. Ideální podmínky ke změně životního stylu

Hotel MAXOV

Dolní Maxov 710
 468 44 Josefův Důl
 tel.: 483 381 085, fax: 483 381 100
 www.hotelmaxov.cz

Bývalé rekreační středisko Poldi Kladno v klidné oblasti Jizerských hor nabízí příjemné ubytování a krásné okolí.



MÍSTA POBYTŮ

Penzion HÁJENKA

Rezek 41
 512 45 Rokytnice nad Jizerou 3
 tel.: 481 582 348
 www.ubytovani-rezek.wz.cz

Rodinný penzion v horské osadě uprostřed lesů Krkonošského národního parku. Východisko pro pěší turistiku, místo ke strávení klidné dovolené.

Hotel HORNÍK

Tři Studně, 592 04 Fryšava pod Žakovou horou
 tel.: 566 619 234, fax: 566 619 015
 www.askino.cz/hornik

Hotel Horník v působivé přírodní scenérii v blízkosti rybníka Sykovec. Odpočinek a relaxace v samotném srdci Českomoravské vrchoviny.

Horská chata ANTARIK

Valašská Senice 01
 756 14 Francova Lhota
 tel.: 732 560 262
 www.antarik.cz

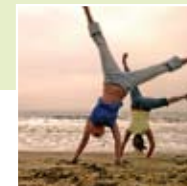
Klidná oáza pro všechny, kdo chtějí načerpat nové síly v krásné přírodě Javorníků.

Pro rodiny i jednotlivce, pro mladé i pokročilé.
 Nová přátelství, nové dojmy, nový začátek.

NEWSTART®

pořádá OS Prameny zdraví
 (ve spolupráci s Country Life a OS Život a zdraví)

Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1
 bezplatná informační linka: 800 105 555
 e-mail: newstart@pramenyzdрави.cz
 www.magazinzdрави.cz



NEWSTART 2012



masáže / přednášky / vodoléčba
 škola vaření / rehabilitační cvičení
 vegetariánská strava

Foto na titulní straně © Shutterstock/Arabus

Vyzkoušejte NEWSTART

Nový začátek! Program zdravotní obnovy pro každého.

Všichni chceme žít, naplno ŽÍT. Snad právě proto většina z nás příliš mnoho jí a někdy i příliš mnoho pracuje – a naopak málo se pohybuje a málo spí. Ve shonu, který je nám dobrou ordinován (a který si mnohdy i sami způsobujeme), si nenajdeme mnohdy čas ani na to, abychom věnovali pozornost varovným signálům, které k nám vysílá náš přetěžovaný organismus. Vědecké studie přitom, pro některé z nás snad poněkud překvapivě, poukazují na to, že délka i kvalita života (tedy naše zdraví) souvisí s:

| | |
|-------------------------|--------|
| – naším životním stylem | z 50 % |
| – ekologickou situací | z 20 % |
| – dědičnými faktory | z 20 % |
| – lékařskou péčí | z 10 % |

Naše zdraví nezávisí tedy pouze na vnějších okolnostech (které mnohdy nemůžeme ovlivnit), v první řadě závisí na tom, co jsme pro ně my sami ochotni udělat. Už jen zavedením jednoduchých změn do naší životosprávy a využitím přirozených léčebných prostředků můžeme výrazně zlepšit kvalitu našeho života v tělesné, duševní, sociální i duchovní oblasti.



REKONDIČNÍ A VÝUKOVÝ POBYT NEWSTART ZAHRNUJE

→ VÝŽIVA

ochutnáte vegetariánskou stravu z kuchyně Country Life (nulový obsah cholesterolu, nízký obsah tuku, soli a cukru – lze zajistit i bezlepkovou dietu), naučíte se (ve škole vaření), jak připravovat chutná jídla z celozrnných obilovin, zeleniny, ovoce, luštěnin, ořechů a semen, načerpáte vědomosti (a získáte přehled) o roli výživy a zdravotní prevence v lidském zdraví

→ POHYB

ranní rozcvičky, cvičení na páteř, rekondiční masáže, krátké i delší procházky po okolí, túry do hor, cykloturistika

→ VODA

vně: vodoléčba (perličkové lázně, koupání), sauna, vnitřně: ideální pitný režim – dostatek tekutin, vhodný výběr nápojů (voda, bylinkové čaje)

→ SLUNEČNÍ SVIT

pro dobrou činnost imunitního a nervového systému

→ STŘÍDMOST

vyvážený denní program, hledání míry mezi činnostmi a (aktivním a pasivním) odpočinkem, vyloučení alkoholu, tabáku, kávy, černého čaje

→ VZDUCH

pobyt na svěžím a čistém horském vzduchu, procházky přírodou, správné dýchání

→ ODPOČINEK

střídání aktivity a odpočinku, relaxace v přírodě i s novými přáteli, dostatek spánku, týdenní rytmus, antistresový program, zvláštní program pro děti

→ VÍRA/DŮVĚRA

seznamování, ranní zamyšlení, společné zpívání, hledání odpovědí na základní životní otázky



Program je určen všem těm:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit
- kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienti bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienti s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu opravdu přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst
- kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím

Reakce absolventů

Byla jsem překvapená, jak je vegetariánská strava chutná. Velmi dobré, včetně nášupů! – Odvykla jsem si sáhat po solničce či cukřence. Díky stravě, pohybu a pohodě jsem zhubla za dva týdny 3,5 kg. – Tuto stravu jsem zkusil poprvé a nebylo to vůbec marné. Nevidím problém být vegetariánem.

OHLASY ÚČASTNÍKŮ

Dostalo se mi nejen perfektní masáže, ale navíc i cenných zdravotních rad. – Léčím se s páteří, ale s tak vhodnými cviky jsem se ještě nesetkala.

Jsem opravdu ráda, že tyto pobyty organizujete. Velmi mne to obohatilo, cítím se lépe a nechce se mi nazpátek do civilizace. – Líbilo se mi, že si každý mohl vybrat, co chce, a využít pobytu tak, jak mu nejvíce vyhovovalo. – Je to nejlepší ozdravný pobyt, co znám. Doporučuji ho každému.

Znovu chuť do života

Ráda bych vám poděkovala za rekondiční pobyt v hotelu Horník. Byla jsem na tom zdravotně velice špatně a účast na této rekondici jsem tak trochu nebrala vážně – i když to byla taková má poslední zkouška, jestli se dá něco změnit stravou.

Čtu váš časopis Prameny zdraví a již delší dobu o pobytech vím, ale nikdy mě nenapadlo, že během osmi dní se mé hodnoty cukru, váhy a celkového pocitu tak zlepší. Lidé, kteří se o nás starali, byli nesmírně pozitivní, milí a ochotní. Jídlo naprosto skvělé. Nejsem zvyklá někam takhle psát. Ale to, co za změnu se se mnou stalo během tak krátké doby, je prostě nepochopitelné. Díky vám a tomu, co děláte, mam znovu chuť do života.

Jsem vedoucí Klubu Zvonek pro onkologicky nemocné lidi. Dnes jsem jim všem povídala o té úžasné přeměně, která mě potkala. Myslím, že to také vyzkouší a že jim to pomůže získat ztracenou energii. A věřte, že to nejsou jen fráze. Proto děkuji, děkuji z celého srdce.

Přeji vám hodně úspěchů – i tak šikovných, milých a skvělých lidí jako byli ti, kteří se o nás starali.

Jarmila Dolejší, Beroun

Příhláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2012

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Kód obj.:

22. – 29. 4. penzion Borůvka, Špindlerův Mlýn, Krkonoše

3. – 10. 6. horská chata DsvJ, Gruň, Beskydy

8. – 15. 7. hotel Maxov, Dolní Maxov, Jizerské hory

12. – 19. 8. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše

2. – 9. 9. hotel Horník, Tři Studně, Vysočina

23. – 30. 9. horská chata Antarik, Valašská Senice, Javorníky