

## Delavnica »DOL S HOLESTEROLOM«

**Kaj?** 3-dnevna tematska delavnica: Dol s holesterolom! + dodatni dan bivanja s polnim penzionom gratis

**Kdaj?** 28. do 31. oktober 2017

**Kje?** Šport hotel Pokljuka

**Kdo?** Sandi Bitenc in Petra Kmetec

**Cena:** 397 €

**Prijave:** [info@sporthotel.si](mailto:info@sporthotel.si) ali 031 468 844

Cena vključuje:

- \* 4 x polni penzion (28. do 31. oktober 2017 delavnica + 27.10 ali 1.11 gratis bonus),
- \* poseben, zdrav in okusen meni, ki ga bosta pripravila Sandi in Petra,
- \* 6 x enourna delavnica na temo zdrave prehrane, stresa in izogibanja srčno-žilnim boleznim,
- \* 3 x organiziran pohod na atraktivne lokacije Pokljuke,
- \* vsakodnevno telovadbo, sproščanje, meditacije in nasvete za kvalitetno spanje,
- \* Jedilnike, prehranske in nakupovalne vodnike, vprašalnike idr.,
- \* 2-urna uporaba finske in infrardeče savne,
- \* brezplačen WI-FI in parkirišče.

### Komu je delavnica namenjena?

Delavnica »Dol s holesterolom!« je namenjen vsem, ki se želite izogniti srčno-žilnim obolenjem z najučinkovitejšo metodo, ki jo poznamo. Udeležite se je lahko tudi, če že kažete prve znake bolezni kot so povišan holesterol, pritisk in debelost.

### Kaj lahko pričakujete?

Naučili se boste:

- Kaj srčno-žilne bolezni so, kako nastanejo in kaj jih povzroča.
- Kakšne možnosti imate, da zbolite tudi vi.
- Kaj pomenijo vaši krvni izvidi.
- Kako z enostavnimi koraki preprečite infarkt.

Pokazali vam bomo tudi nekaj splošnih trikov za zmanjševanje stresa in izboljšanje spanja ter vaše brbončice zavajali z okusno, vendar zdravo hrano.

## Urnik delavnice:

	Sobota 28.10.	Nedelja 29.10.	Ponedeljek 30.10.	Torek 31.10.
7:30		Za prebujanje	Za prebujanje	Za prebujanje
8:00		Zajtrk	Zajtrk	Zajtrk
9:30		Pohod	Pohod	10 nasvetov za življenje brez srčno-žilnih bolezni
10:00				Brisanje omejujočih prepričanij – zaživite življenje v polnosti
13:00		Kosilo	Kosilo	Kosilo
14:00	Pričetek delavnice			Zaključek delavnice
16:00	Spoznavanje, predstavitev programa	Hrana za zdravo srce	Kaj vam zdravnik ne pove o boleznih srca?	
17:00	Srce in življenjski slog	Psihološki in fiziološki stres	Svobodno življenje brez omejujočih prepričanij	
18:00	Telovadba	Telovadba	Telovadba	
19:30	Večerja	Večerja	Večerja	
21:00	Za spanje	Za spanje	Za spanje	

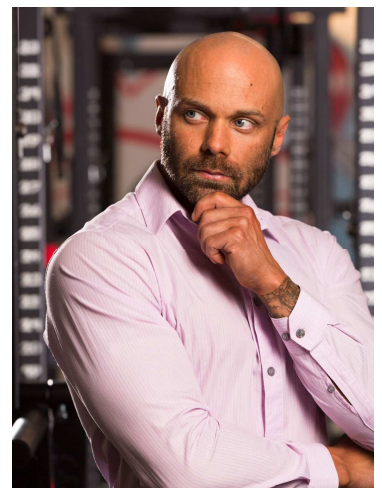
- Za vse, ki boste prišli že v petek in ostali v sredo bomo pripravili nekaj dodatnih aktivnosti

## Dodatna ponudba

Vsak dan imate možnost osebnega svetovanja s Petro ali Sandijem. Rezervacija terminov je obvezna. Prosti termini so od sobote do srede ob 12., 14. in 15. uri.

### Sandi Bitenc, C.F.M.P., ADAPT level 1, BioSignature level 2

S svetovanjem pri prehrani se ukvarja že **od leta 2006**. Je specialist funkcionalne medicine (C.F.M.P. - Certified Functional Medicine Practitioner) in **najvišje licenciran** BioSignature specialist, ADAPT specialist po **Chrisu Kresserju**. Ob tem se redno izobražuje v tujini pri priznanih strokovnjakih, predava in svetuje. Zelo je uspešen pri delu s strankami po celem svetu, tako s področja funkcionalne medicine kot tudi prehrane in prehranskih dodatkov, doseganja zelenih vizualnih telesnih sprememb, izboljševanja počutja, prebave in spanja. [www.sandibitenc.com](http://www.sandibitenc.com)



### Petra Kmetec, NLP Praktik, Pilates inštruktor

Z vodenjem skupinskih vadb se ukvarja že **več kot 15 let**, zadnje desetletje se posveča pilatesu, **sprostitevni tehniki**, **meditacijam** in tehnikam za **osebno rast**. Se redno izobražuje pri domačih in tujih avtorjih ter nenehno nadgrajuje svoje znanje, ki ga uspešno uporablja v praksi. Je praktik NLP in se izobražuje pri dr. Zoranu Milivojeviću na področju transakcijske analize. [www.petrakmetec.com](http://www.petrakmetec.com)