

Program SDR – Siarczkowej Diety Redukcyjnej

Plan pobytu¹

DZIEŃ 1 – Czwartek

14:00 - 15:00	Przyjazd, zakwaterowanie
14:30 – 19:00	Konsultacje lekarskie. Badanie USG. Wstępna kwalifikacja do zabiegów
15:00 – 19:00	Konsultacje dietetyczne. Analiza składu ciała
18:00 – 20:00	Kolacja
20:00 – 21:00	Spotkanie organizacyjne. Omówienie harmonogramu zajęć.

DZIEŃ 2 – Piątek

7:00 – 8:30	Diagnostyka laboratoryjna
8:00 – 10:00	Śniadanie
10:00 – 11:00	Edukacja farmakologiczna
11:15 – 13:15	Indywidualne konsultacje z farmaceutą
11:15 – 13:15	Zabiegi fizjoterapeutyczne
13:15 – 15:00	Obiad
15:00 – 16:00	Edukacja dietetyczna
16:00 – 17:30	Indywidualne konsultacje dietetyczne
16:00 - 17:30	Zabiegi fizjoterapeutyczne
18:00 – 19:00	Kolacja

DZIEŃ 3 – Sobota

7:30 – 8:30	Śniadanie
9:00 – 9:45	Trening grupowy z trenerem personalnym (I grupa)
10:00 – 10:45	Trening grupowy z trenerem personalnym (II grupa)
11:00 - 11:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
12:00 - 13:00	Zajęcia grupowe na Sali Cardio
13:00 - 14:00	Obiad
15:00 - 15:30	Aquaaerobik
16:00 – 16:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
18:00 – 19:00	Kolacja

¹ Harmonogram może ulec zmianie

DZIEŃ 4 – Niedziela

7:30 – 8:30	Śniadanie
9:00 – 9:45	Trening grupowy z trenerem personalnym (I grupa)
10:00 – 10:45	Trening grupowy z trenerem personalnym (II grupa)
11:00 - 11:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
11:30 – 17:30	Zabiegi fizjoterapeutyczne
13:00 – 14:00	Obiad
16:00 – 16:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
18:00 – 19:00	Kolacja

DZIEŃ 5 – Poniedziałek

7:30 – 8:30	Śniadanie
8:00 – 15:00	Zabiegi fizjoterapeutyczne
11:00 - 11:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
13:00 – 15:00	Obiad
15:00 – 15:30	Aqua aerobik
16:00 – 16:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
16:30 – 19:00	Konsultacje pielęgniarstwa
16:30 – 19:00	Konsultacje lekarskie
18:00 – 19:00	Kolacja

DZIEŃ 6 – Wtorek

7:00 - 9:50	Pomiary dietetyczne
7:30 - 10:30	Śniadanie
9:00 – 9:45	Trening grupowy z trenerem personalnym (I grupa)
10:00 – 10:45	Trening grupowy z trenerem personalnym (II grupa)
11:00 – 11:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
12:00 – 17:30	Zabiegi fizjoterapeutyczne
13:00 – 14:00	Obiad
15:00 – 15:30	Aqua aerobik
16:00 – 16:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
16:30 – 19:00	Konsultacje pielęgniarstwa
16:30 – 19:00	Konsultacje lekarskie
18:00 – 19:00	Kolacja

DZIEŃ 7 – Środa

7:30 – 8:30	Śniadanie
9:00 – 9:30	Aqua aerobik
10:00 - 10:45	Trening grupowy z trenerem personalnym (I grupa)
11:00 – 11:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
12:45 – 13:15	Trening grupowy z trenerem personalnym (II grupa)

10:00 – 17:30	Zabiegi fizjoterapeutyczne
13:00 – 15:00	Obiad
14:45 – 15:15	Stretching (I grupa)
15:30 – 16:00	Stretching (II grupa)
16:00 – 16:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
18:00 – 19:00	Kolacja

DZIEŃ 8 – Czwartek

7:30 – 8:30	Śniadanie
8:00 – 17:30	Zabiegi fizjoterapeutyczne
11:00 – 11:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
13:00 – 15:00	Obiad
15:00 – 15:30	Aqua aerobik
16:00 – 16:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
18:00 – 19:00	Kolacja

DZIEŃ 9 – Piątek

7:30 – 8:30	Śniadanie
9:00 – 9:30	Aqua aerobik
10:00 – 10:45	Trening grupowy z trenerem personalnym (I grupa)
11:00 – 11:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
12:45 – 13:15	Trening grupowy z trenerem personalnym (II grupa)
10:00 – 17:30	Zabiegi fizjoterapeutyczne
13:00 – 14:00	Obiad
14:45 – 15:15	Stretching (I grupa)
15:30 – 16:00	Stretching (II grupa)
16:00 – 16:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
18:00 – 19:00	Kolacja

DZIEŃ 10 – Sobota

7:30 – 8:30	Śniadanie
9:00 – 9:30	Aqua aerobik
10:00 – 10:45	Trening grupowy z trenerem personalnym (I grupa)
11:00 – 11:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
12:45 – 13:15	Trening grupowy z trenerem personalnym (II grupa)
10:00 – 17:30	Zabiegi fizjoterapeutyczne
13:00 – 14:00	Obiad
14:45 – 15:15	Stretching (I grupa)
15:30 – 16:00	Stretching (II grupa)
16:00 – 16:30	Kuracja pitna wodą siarczkową
18:00 – 19:00	Kolacja

DZIEŃ 11 – Niedziela

7:00 – 10:00	Pomiary dietetyczne
7:30 – 10:30	Śniadanie
7:30 - 11:00	Konsultacje lekarskie
11:00 – 12:30	Instruktaż dietetyczny i farmaceutyczny. Kuracja pitna wodą siarczkową. Warsztaty poświęcone samodzielnemu przygotowaniu napojów siarczkowych.
12:30 - 13:15	Instruktaż trenera personalnego
13:15 – 14:15	Obiad
14:30	Wyjazd