

Czy wiesz, jak zadbać o zdrowie? Naturalnie...

Pandemia sprawiła, że częściej myślimy o zdrowiu i interesujemy się profilaktyką, bardziej dbamy o odpoczynek i budowanie odporności, więcej się ruszamy i mocniej cenimy aktywności na świeżym powietrzu, zdrowiej jemy i tak też spędzamy wolny czas. W zmianę stylu życia wpisuje się zdrowy urlop, taki jak [#ZłapOddech](#) czy [#ZdrowyArłamów](#).

Wraz z koronawirusem przyszła kwarantanna, zamknięcie wielu branż i liczne ograniczenia, zdalna praca i nauka, mniej kontaktów społecznych i wyjazdów. W wyniku tych doświadczeń przez ostatni rok przewartościowaliśmy podejście do życia. Dziś, gdy mamy większą wiedzę na temat wirusa i zagrożeń, jakie niesie, zwracamy większą uwagę na środki ostrożności, inaczej planujemy życie zawodowe, rodzinne i podróże.

W odpowiedzi na te zmiany, w Hotelu Arłamów**** stworzono autorski program [#ZdrowyArłamów](#), którego celem jest promocja zdrowego i aktywnego trybu życia. Pobyt w górach, w bliskości natury jest połączony z profesjonalną opieką leczniczą Arłamów MED w zakresie: fizjoterapii, rehabilitacji medycznej i ruchowej i masażu leczniczych. Ta kompleksowa propozycja obejmuje konsultacje lekarskie i fizjoterapeutyczne oraz terapie, dzięki którym można poprawić ogólną kondycję organizmu i stan zdrowia.

Częstym objawem Covid-19 są problemy z oddychaniem, dlatego też w Arłamowie powstał specjalny pakiet [#ZłapOddech](#) przeznaczony dla wszystkich, którzy chcą odetchnąć pełną piersią i zregenerować płuca. Dzięki zjawisku jonizacji powietrza przez pobliskie lasy, dużej odległości od miast i braku zabudowań w okolicy, jest tu najczystsze w Polsce powietrze bez smogu, niebezpiecznych pyłków i innych zanieczyszczeń. To idealne warunki do terapii oddechowych i regeneracji płuc, których dostępność jest teraz tak poszukiwana. Pakiet [#ZłapOddech](#) obejmuje m.in. inhalacje w tężni solankowej, ćwiczenia oddechowe, terapie zimnem i ciepłem w Świecie Saun, relaks w Strefie Basenów oraz kinezyterapię i hydroterapię. Proponowane terapie w połączeniu z różnorodnymi aktywnościami na świeżym powietrzu pomagają w szybszym powrocie do zdrowia i wzmocnieniu układu odpornościowego.

- *Pandemia Covid-19 spowodowała zmianę priorytetów wielu z nas. Uświadomiliśmy sobie, że zdrowie jest największą wartością, podstawą dobrego samopoczucia i szczęścia. Aby móc w pełni czerpać z życia, cieszyć się z jego uroków, korzystać z możliwości, trzeba być silnym i zdrowym. Jako że zdrowie jest wynikiem działania wielu czynników – genetyki, środowiska, stylu życia, medycyny – i na wiele z nich mamy bezpośredni wpływ, postanowiliśmy stworzyć program [#ZdrowyArłamów](#) wykorzystując wiedzę medyczną, holistyczne podejście i liczne zalety naszego hotelu. Na uczestników programu czekają: opieka lekarza, konsultacje wykwalifikowanych fizjoterapeutów, najwyższej jakości usługi lecznicze i sprzęt medyczny oraz szereg służących zdrowiu zabiegów. Ponadto liczne atrakcje dla dorosłych i dzieci, bogate zaplecze sportowe i rekreacyjne, smaczna kuchnia, bezpieczna przestrzeń i procedury. Dobroczynny dla zdrowia pobyt dopełnia położenie obiektu z dala od miasta, w bliskości natury i znakomite powietrze. Wszystko to sprzyja zdrowemu stylowi życia i aktywnemu wypoczynkowi, które w Arłamowie promujemy od lat i które doskonale wpisują się w dzisiejsze oczekiwania Polaków co do sposobu spędzania wolnego czasu i planowanych urlopów. – mówi Michał Kozak, Prezes Zarządu Hotelu Arłamów.*



Hotel Arłamów jako zarejestrowany podmiot od 2015 r. wykonuje działalność leczniczą i świadczy usługi m.in. w zakresie: fizjoterapii, rehabilitacji medycznej i ruchowej oraz masażu leczniczych. Najwyższą jakość usług leczniczych gwarantuje wykwalifikowany personel, w tym fizjoterapeuci zarejestrowani w Krajowej Izbie Fizjoterapeutów i specjalistyczny, certyfikowany sprzęt medyczny najnowszych generacji. W obiekcie codziennie przebywa ratownik medyczny oraz lekarz pierwszego kontaktu. Szeroka oferta zabiegów medycznych przy wykorzystaniu wysokiej jakości nowoczesnych urządzeń w ramach [Arłamów MED](#) służy poprawie kondycji organizmu i jego regeneracji. Zawiera specjalistyczne zabiegi, które mają bezpośredni wpływ na zdrowie i niwelują różnego rodzaju dolegliwości, np. fizjoterapię, masaże lecznicze, haloterapię (inhalacje w wypoczynalni ze ścianą solną), termoterapię (studnia lodowa, sauny: lodowa, sucha, aromaterapeutyczna, hammam, parowa, soft), hydroterapię (hydromasaże, bicz szkockie, relaks w basenie wewnętrznym z atrakcjami wodnymi i brodzikiem dla dzieci oraz w basenie zewnętrznym z przepięknym widokiem i ciepłą wodą przez cały rok) czy kinezyterapię (ćwiczenia w basenie, ćwiczenia oddechowe).

Budowaniu odporności i dobrego stanu zdrowia sprzyja także aktywność fizyczna. Sport w wymiarze amatorskim wpływa nie tylko na poprawę zdrowia, ale i samopoczucia. Filozofia **ArłaMOVE** obejmuje pochwałę aktywnego trybu życia, zachęcanie do ruchu, zwłaszcza na świeżym powietrzu. W takim duchu organizowane są krótsze i dłuższe pobyty oraz **#AktywneWakacje** w tym roku. Oferta jest przeciwwagą do wielomiesięcznego okresu izolacji, zamknięcia w domach, pracy w trybie home office, nauki zdalnej i godzin spędzonych przed ekranami komputerów. W Hotelu Arłamów aktywnie czas mogą spędzać dorośli, dzieci i całe rodziny. Znakomite zaplecze sportowe – hale do różnych rodzajów sportów, sala do gimnastyki i jogi, strefa fitness i siłownia cardio w Centrum Sportowym, basen z torami pływackimi, itd. – pozwala na uprawianie ponad 30 dyscyplin sportowych. Dzięki czystemu powietrzu w Arłamowie szczególnie wartościowe są aktywności na zewnątrz: wycieczki przyrodnicze i rowerowe, spacer, sporty outdoorowe, nordic walking, marszobieg po ciekawych, okolicznych trasach oraz kąpiele leśne, które gorąco polecamy. Leczniczy wpływ natury na organizm uruchamia bowiem mechanizmy samoleczenia, koi zmysły i wzmacnia siły witalne. Przebywając w otoczeniu przyrody czujemy się szczęśliwsi, zdrowsi, bardziej zrelaksowani. Warto więc korzystać z bezcennego oddziaływania natury.

Ogromną przewagą rynkową Hotelu Arłamów jest jego położenie w środku lasów, na pograniczu Bieszczad i Pogórza Przemyskiego z niezwykle pięknymi widokami na Puszczę Karpacką, rozległe tereny kompleksu, który zajmuje 235 hektarów i czyste powietrze. Wszystko to sprzyja uprawianiu sportów, rekreacji i relaksowi. Obcowanie z tutejszym, jeszcze mało zmienionym, środowiskiem naturalnym umożliwia czerpanie z pozytywnego działania przyrody, otaczającego piękną i harmonijną naturą. Ponadto jest to jeden z pierwszych obiektów hotelarskich w Polsce, który dla ochrony zdrowia i zapewnienia bezpiecznego, spokojnego wypoczynku opracował Politykę Bezpieczeństwa [#bezpiecznyArłamów](#). Jako jedyny hotel w Polsce wdrożył też najnowocześniejszy system oczyszczania powietrza ActivTek, który neutralizuje w powietrzu aż 99,9% wirusów. O zdrowie Gości dba również technologia Bifipro, która oczyszcza wodę bez użycia chloru.

Wymienione wyżej atuty Hotelu Arłamów, jego filozofia, profesjonalne programy, odpowiedzialność biznesowa i wyjątkowe położenie, w obecnych czasach zyskują jeszcze większe znaczenie. Kompleksowy program **#zdrowyArłamów**, który łączy wiedzę ekspertów, jakościowe usługi medyczne, zdrowotne terapie, liczne atrakcje i aktywności fizyczne oraz nieocenioną po wielu miesiącach izolacji bliskość natury, idealnie odpowiada na dzisiejsze potrzeby ceniących zdrowie Polaków. Wszystko to ważne argumenty przy wyborze miejsca na zdrowy i bezpieczny urlop 2021 oraz **#Aktywnewakacje** w hotelu przyjaznym dzieciom.

Więcej informacji na: www.arlamow.pl