



Warszawa, 29.08.2017 r.

Jak jeść, by dobrze żyć?

Skoro „jesteśmy tym, co jemy”, czy wiemy co jest dla nas naprawdę dobre? Mądre odżywianie może być źródłem młodości i zdrowia. Jeśli chcesz tego doświadczyć, sięgnij po Dietę Życia zgodną z grupą krwi!

To, co kładziemy na talerzu ma wpływ nie tylko na nasz wygląd i samopoczucie, ale też na funkcjonowanie całego organizmu. Dla zachowania zdrowia warto nawadniać organizm, jeść regularnie, dbać o różnorodność posiłków,

spożywać dużo warzyw i owoców oraz zdrowe, pełnoziarniste węglowodany i wartościowe białka, a wystrzegać się żywności przetworzonej. **Dieta Życia połączona z doбором produktów zgodnych z grupą krwi** opracowana w kompleksie Manor House SPA sprzyja zdrowiu. Jej zasady opierają się na ośmiu różnych, częściowo zgodnych i uzupełniających się stylach odżywiania:

- ✂ Diecie Diamondów
- ✂ Diecie lamów tybetańskich
- ✂ Biogenice
- ✂ Diecie sekwencyjnej
- ✂ Chronobiologii
- ✂ Diecie paleo
- ✂ Diecie z indeksem glikemicznym
- ✂ Diecie zgodną z grupą krwi



Według zasad „Diety Życia” **ważne jest nie tylko co jemy, ale też w jakiej kolejności i porze dnia, w jakiej ilości i zestawieniach** (nie łączymy pokarmów białkowych z węglowodanowymi). W restauracji hotelu Manor House SPA karta Menu z autorską Dietą Życia – dietą niełączenia i zgodną z grupą krwi została przygotowana z podziałem na przekąski, zupy, dania główne, desery i sałaty - tak istotne w tej metodzie odżywiania.

„Pożywienie zapewnia niezbędne składniki odżywcze i energię potrzebną do życia. Dieta oddziałuje nie tylko na ciało (skóra i cera odzwierciedla to, co zjadamy i pijamy), ale też umysł (wpływa na procesy chemiczne zachodzące w organizmie) i emocje (dzieci karmione przez matkę uczą się łączyć dobre odżywianie z uczuciami, ciepłem miłości bliskością i poczuciem bezpieczeństwa). Dieta bogata w składniki odżywcze przekłada się na kondycję fizyczną i aktywność seksualną. Zdrowo się odżywiając będziemy też lepiej radzić sobie ze stresem. Ponadto od przyzwyczajen żywieniowych zależy nasza sprawność intelektualna - i to niezależnie od wieku, kreatywność oraz życiowa aktywność” – mówi Grażyna Wrona, autorka Diety Życia. „To nie przypadek, że w Manor House SPA stworzyliśmy własną dietę - Dietę Życia. Patrzymy na organizm całościowo, dlatego tak dużą wagę przykładamy do terapii usprawniających przepływ energii w ciele człowieka, edukujemy „jak zdrowo żyć”. Proponowane przez nas naturalne metody pomagają osiągnąć tak pożądaną w holistycznej wizji świata harmonię i pobudzić cud ludzkiego organizmu – jego zdolność do autoregeneracji. Mądra dieta jest kluczową częścią stylu życia, który propagujemy” – dodaje Prezes kompleksu Manor House SPA.



Ważnym krokiem w stronę zdrowego odżywiania jest przestrzeganie **diety zgodnej z grupą krwi**, bowiem to ona decyduje o rodzaju metabolizmu i zapotrzebowaniu organizmu na substancje odżywcze. Dla osób z typem A najbardziej korzystna jest dieta wegetariańska. Osoby z grupą krwi B powinny unikać drobiu, wołowiny i wieprzowiny. Osoby posiadające grupę krwi AB powinny zrezygnować z mięsa drobiowego, wołowiny i wieprzowiny, na rzecz owoców morza, tofu i produktów mlecznych. Grupa krwi O potrzebuje czerwonego mięsa (wołowina, baranina, dziczyzna).



„Dieta Życia” z szerokim wyborem potraw białkowych, węglowodanowych i neutralnych budzi ciekawość gości. Z kolei rozbudowana karta wegańska, z często zaskakująca smakowymi połączeniami, od lat ma swoich sympatyków. Zdrowa kuchnia jest jedną z prozdrowotnych propozycji Manor House SPA. Jako hotel bez dzieci, przyjazny weganom i alergikom, z najlepszym holistycznym SPA w Polsce jest prawdziwą enklawą spokoju. Jest znany z bezchlorowego basenu, koncertów na gongi i misy tybetańskie, kąpeli ofuro w wysokich wannach (również dla dwojga) oraz terapii energetycznych. Łatwo tu o głęboki

relaks i zdrowy sen. Rozległy, zabytkowy park przepętnia pozytywna energia natury, odczuwalna zwłaszcza w Ogrodzie Medytacji z Kamiennym Kręgiem Mocy, Piramidą Horusa i Ogrodem Zen. Romantyczne zakątki, klimatyczne wnętrza i holistyczna aura sprzyjają przywróceniu sił witalnych organizmu. Zwłaszcza, że kompleks w Chlewiszynie jest zwany Polskim Centrum Biowitalności (oddziaływanie energetyczne sięga tu 30 000 jednostek w skali Bovisa).

Więcej na ten temat: www.manorhouse.pl/dania-diety-nielaczenia.php

- Koniec -



Kontakt dla mediów:

Biuro Prasowe Manor House SPA: Justyna Kurowska; tel: 607 085 850; e-mail: justyna.kurowska@manorhouse.pl

Manor House SPA – tu historia łączy się z luksusem i energią

Mazowiecki kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowążów, klimatycznym czterogwiazdkowym hotelem w zabytkowej Stajni Platera i Termach Zamkowych to enklawa spokoju i dobrej energii. Pałac Odrowążów to jedna najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewiszyna w XII w., jako jedyny Polak został wyróżniony posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Dziś w stylowych wnętrzach można zaznać prawdziwie królewskich snów, a urzekające piękno natury i ponadczasowa elegancja arystokratycznych tradycji sprawiają, że czas tu zwalnia. Manor House SPA - hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom - to urokliwe miejsce dla ciała, duszy i umysłu. Można skorzystać tu z energetycznych zabiegów w Gabinetach Bioodnowy z najlepszym holistycznym SPA w kraju i Akademią Holistyczną Alchemia Zdrowia®, zrelaksować się w łaźniach Rzymskich oraz w pierwszym w Polsce bezchlorowym basenie z plazmatyczną wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wymienione dania tradycyjnej kuchni polskiej i wegańskiej oraz autorska „Dieta Życia”. Kompleks w Chlewiszynie otoczony jest zabytkowym parkiem z pomnikami przyrody z Kamiennym Kręgiem Mocy i Witalną Wioską® SPA. Jest to także Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym promieniowaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.