

METABOLIC RESET: Twój weekendowy punkt zwrotny

Odzyskaj energię i zaprojektuj swoje zdrowie w sercu Mazur – **Siedlisko Morena**.

LUKSUSOWY RETREAT MEDYCZNY

MAZURY

Czy Twój styl życia pracuje na Twoje zdrowie?

Większość chorób cywilizacyjnych wynika z codziennych wyborów. Zapraszamy Cię na **elitarny weekendowy camp medyczny**, gdzie pod okiem certyfikowanego lekarza Medycyny Stylu Życia przejdiesz transformację metaboliczną.

Medycyna oparta na dowodach

Program prowadzony przez certyfikowanego lekarza Medycyny Stylu Życia – nie trenera, nie coacha, lecz specjalistę z tytułem medycznym.

Transformacja metaboliczna

Weekendowy intensywny reset, który uruchamia realne zmiany biochemiczne w Twoim organizmie.

Inwestycja w długowieczność

To nie jest zwykłe SPA – to precyzyjnie zaprojektowany protokół medyczny osadzony w luksusowym otoczeniu natury.

Dlaczego warto?

Choroby cywilizacyjne – cukrzyca typu 2, otyłość, nadciśnienie, depresja – są w **80% wynikiem stylu życia**, nie genetyki. Jeden weekend może zmienić trajektorię Twojego zdrowia na kolejne dekady.

„Najlepsza inwestycja to ta, którą robisz w siebie.”

Wyjątkowy Punkt Startowy: Kompleksowa Diagnostyka

Wierzymy w medycynę opartą na dowodach. Każdy uczestnik otrzymuje przed przyjazdem **Voucher na Panel Screeningowy** – wykonujesz profesjonalny pakiet badań metabolicznych w swoim mieście, a podczas campu lekarz interpretuje Twoje wyniki, tworząc Twój osobisty profil zdrowia.

01

Otrzymujesz Voucher

Przed przyjazdem na camp dostarczone zostaje skierowanie na kompleksowy panel badań metabolicznych.

02

Wykonujesz badania w swoim mieście

Profesjonalny pakiet diagnostyczny realizujesz lokalnie, w dowolnym laboratorium partnerskim.

03

Lekarz interpretuje wyniki na miejscu

Podczas campu certyfikowany lekarz omawia Twoje wyniki i buduje Twój indywidualny profil zdrowia.



PREZENT DLA UCZESTNIKA

730 PLN

Wartość rynkowa pakietu badań metabolicznych

Dla Ciebie

o PLN

Koszt zawarty

W cenie pobytu

✔ Pełna wartość badań wliczona w cenę uczestnictwa. Żadnych ukrytych kosztów.

Siedlisko Morena – Twoja enklawa ciszy

Pobyt odbywa się w prestiżowym **Siedlisku Morena na Mazurach** – miejscu, gdzie luksus spotyka się z naturą w sposób absolutnie wyjątkowy.



Prywatność i Cisza

Zakwaterowanie w pokojach gwarantujących pełną regenerację układu nerwowego. Żadnych zakłóceń – tylko głęboki, leczniczy odpoczynek.



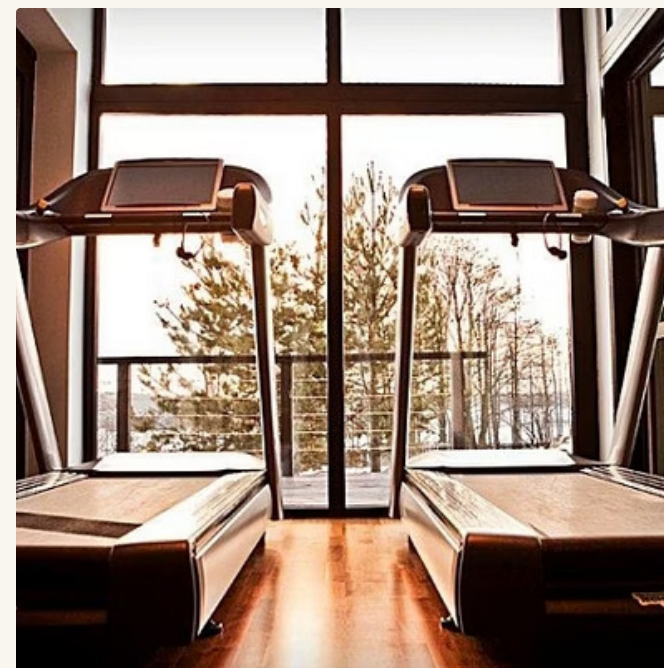
Natura na wyciągnięcie ręki

Bezpośredni dostęp do jeziora, prywatna plaża i hektary lasów sprzyjające uważności i medytacji w ruchu.



Strefa Wellness

Basen, sauny i przestrzeń do relaksu, która dopełnia proces leczniczy i przyspiesza regenerację metaboliczną.



Filary Programu: Wiedza, która zostaje z Tobą

Każdy element weekendu został zaprojektowany tak, aby dostarczyć Ci narzędzi, które będziesz stosować przez lata – nie tylko przez kilka dni po powrocie do domu.



Kuchnia Przyszłości (EAT- Lancet)

Wykwintne, przeciwzapalne posiłki oparte na światowym standardzie diety planetarnej. **Pyszne, sycące i lecznicze** – udowodnimy, że zdrowe jedzenie to prawdziwa przyjemność.



Warsztaty Lifestyle Medicine

Dowiedz się, jak zarządzać **snem, stresem i ruchem** zgodnie z najnowszą wiedzą medyczną. Praktyczne protokoły, które możesz wdrożyć od razu po powrocie.



Trening Zmiany

Sesja grupowa oparta na **dialogu motywacyjnym**. Pomożemy Ci przełamać bariery, które dotąd blokowały Twoje prozdrowotne cele – w bezpiecznej, wspierającej atmosferze.

Przykładowy Harmonogram Pobytu (Piątek – Niedziela)

PIĄTEK

Świadomość i Wprowadzenie

15:00 – 17:00 | Zakwaterowanie gości w strefie ciszy i zapoznanie z infrastrukturą Siedliska Morena.

17:30 – 18:30 | Warsztat Otwierający (Lekarz MSZ): Medycyna Stylu Życia – Twój oręż przeciwko chorobom cywilizacyjnym. Wprowadzenie do 6 filarów LM (odżywianie, ruch, sen, stres, używki, relacje).

18:30 – 19:30 | Kolacja w koncepcji EAT-Lancet (z krótkim wstępem szefa kuchni i lekarza na temat założeń tego modelu żywienia).

20:00 – 21:00 | Wieczorna sesja relaksacyjna (trening uważności/mindfulness, techniki oddechowe) przygotowująca do optymalnego snu.

SOBOTA

Diagnostyka, Edukacja i Planowanie

08:00 – 08:45 | Poranny rozruch tlenowy (spacer w tempie konwersacyjnym po terenach zielonych Siedliska).

09:00 – 10:00 | Śniadanie przeciwzapalne (EAT-Lancet).

10:30 – 12:30 | Sesja Grupowa (Lekarz MSZ): Grupowa Terapia Zmiany. Omówienie wyników badań oraz praca warsztatowa nad barierami we wdrażaniu zmian przy użyciu narzędzi Dialogu Motywacyjnego.

13:00 – 14:00 | Lunch EAT-Lancet (focus na gęstość odżywczą).

14:00 – 18:00 | Czas wolny oraz Konsultacje Indywidualne (opcja dodatkowo płatna) – 45-minutowe konsultacje medyczne 1:1, bazujące na wynikach badań laboratoryjnych. Dla pozostałych: dostęp do infrastruktury ośrodka (spacer, strefa wellness, czas na własną refleksję).

18:30 – 19:30 | Kolacja EAT-Lancet.

20:00 – 21:30 | Panel dyskusyjny przy ognisku/kominku: Zdrowy sen i zarządzanie stresem a ryzyko kardiometaboliczne.

NIEDZIELA

Strategia i Wdrożenie (Recepta na Zdrowie)

08:00 – 08:45 | Aktywność fizyczna (ćwiczenia wzmacniająco-rozciągające).

09:00 – 10:00 | Śniadanie.

10:30 – 12:30 | Warsztat Zamykający (Lekarz MSZ): Technika SMART w praktyce. Każdy uczestnik samodzielnie (pod nadzorem) kreuje własną „Receptę na Styl Życia” (zmiana struktury talerza, minimalna dawka ruchu, higiena snu).

12:30 – 13:00 | Podsumowanie campu, rozdanie materiałów powarsztatowych.

13:00 – 14:00 | Pożegnalny lunch EAT-Lancet i wykwaterowanie.



Efekt końcowy: Recepta SMART

Nie zostawimy Cię z samą teorią. Wyjedziesz z Mazur z konkretnym, spersonalizowanym planem działania – Twoją osobistą „Receptą SMART”.

Twoja Recepta SMART odpowie na pytania:



Co jeść, aby poprawić parametry krwi?



Jaką aktywność wybrać dla Twojego serca?



Jak utrzymać motywację po powrocie do domu?

730

PLN wartość badań

Gratis dla każdego uczestnika

15

Maksimum uczestników

Gwarancja intymności i jakości

1

Weekend, który zmienia wszystko

Twój punkt zwrotny zaczyna się tutaj

⚠ Liczba uczestników ograniczona do **15 osób** – dla zachowania intymności i najwyższej jakości medycznej.

Każde miejsce jest wyjątkowe. Nie czekaj – dołącz do grona osób, które zdecydowały się zainwestować w swoje zdrowie i długowieczność.

Zapisz się teraz

Dowiedz się więcej