***„EGÉSZSÉGET MINDENKINEK”***

Egészségklub Program

***2015. szeptember 18. – 1. nap:***

* Érkezés **15:00-17:00** óra között: Regisztráció
* 17:00 – 18:00 Bemutatkozás, program ismertetése
* **18:00 – 19:00 Vacsora:** könnyű, vegyes, paleolit-mediterrán

***2015. szeptember 19. – 2. nap:***

* **7:00 – 8:30 Reggeli**
* Délelőtti előadások:

1. 8:30 – 9:30 **Egészségünk alapjai** ( Előadó: Dr. Uhrik Tibor – 1 óra)
2. 9:40 – 10:40 **Az egészségtudatosság fejlesztése. Lelki egészség.**

( Előadó : Faragó István ügyv. „ Stressz-M”- 1 óra )

1. 10:50 – 11:50 **Egészség-megőrzésünk lépései** ( Előadó: Dr. Uhrik Tibor – 1 óra)

* **12:00 – 13:00 Ebéd:** könnyű, vegyes, paleolit-mediterrán

* Délutáni előadások:

1. 13:10 – 14:10 Táplálkozási tanácsadás
2. 14:20 – 15:20 **Szájhigiéne fontossága. Ultrahangos fogtisztítás**

(Előadó: Györkös Tivadar – 1 óra)

1. 15:30 – 16:30 Kommunikációs előadás
2. 16:40 – 17:40 Szépségápolás – Sejt megújító arcápolás

* **18:00 – 19:00 Vacsora:** könnyű, vegyes, paleolit-mediterrán
* Wellness: szauna, úszás, séta a környéken

***2015. szeptember 20. – 3. nap:***

* **7:00 – 9:00 Reggeli**
* 9:30 Séta a Kaán forráshoz : 2,5 óra (Közben : „Nordic walking” bemutató )
* **12:00 – 13:00 Ebéd:** könnyű, vegyes, paleolit-mediterrán
* Délután : vagy **Paleolit Főzőtanfolyam** ( Szőke Betty) + **„ vízbár”** kóstoló

vagy : napozás, úszás

* Távozás **16 óra** után

*A program változásának jogát fenntartjuk.*