

MINI RESET

3 dni dla ciała i głowy

Doświadczenie, które przywraca energię,
lekkość i równowagę wewnętrzną

PRIMAVERA
HOTELE

Drogi Czytelniku,

To, co czytasz, nie jest klasycznym poradnikiem ani zbiorem zasad do wdrożenia. To wprowadzenie do podejścia, które od lat rozwijamy w Primavera Hotele – podejścia opartego nie na presji i chwilowej motywacji, lecz na tworzeniu warunków sprzyjających naturalnemu powrotowi organizmu do równowagi.

Od 15 lat specjalizujemy się we wczesnych odchudzających, aktywnych i kondycyjnych. Są one kompleksowym doświadczeniem, w którym każdy element, od sposobu odżywiania po aktywność i regenerację, został zaprojektowany tak, aby wspierać organizm w procesie zmiany w sposób spójny, bezpieczny i możliwy do utrzymania.

Ten materiał stanowi fragment doświadczenia, które na co dzień tworzymy dla naszych Gości. Powstał z myślą o osobach, które szukają skutecznego wsparcia w odchudzaniu, chcą odzyskać kontrolę nad swoim ciałem i potrzebują podejścia, które prowadzi, zamiast nakładać kolejne wymagania.

Na kolejnych stronach znajdziesz:

Trzy dni przemyślanego jadłospisu, który nie tylko dostarcza energii, lecz stabilizuje sposób, w jaki organizm nią zarządza.

Plan aktywności fizycznej, która nie jest zadaniem do wykonania, lecz narzędziem wspierającym ciało w powrocie do równowagi.

Elementy pracy psychologicznej - proste, ale celowo dobrane rytuały, które pozwalają zatrzymać się i zauważyć mechanizmy, które do tej pory działały poza świadomością.

Rytuały pielęgnacyjne, które pomagają odzyskać równowagę i spokój.

To zaproszenie do głębszego procesu, opartego na wiedzy oraz doświadczeniu naszego zespołu dietetyków, trenerów, psychologów i kosmetologów.

Zespół Primavera Hotele

Primavera Hotele to grupa hotelowa obejmująca dwa sąsiadujące ze sobą obiekty – Primavera oraz Hotel Astor, a także Apartamenty Place & Space, położone blisko od Morza Bałtyckiego, w Jastrzębiej Górze.

Nasze obiekty różnią się charakterem i tempem wypoczynku, dzięki czemu odpowiadają na różnorodne potrzeby Gości. Wszystkie łączy wysoki standard usług, nowoczesna infrastruktura oraz bogata oferta atrakcji, animacji i stref relaksu. Wierzymy, że każdy Gość ma własną historię i oczekiwania, dlatego naszym celem jest być częścią jego najpiękniejszych wspomnień.





START

SPRAWDŹ



PREMIUM

SPRAWDŹ



AQUA SLIMMING

SPRAWDŹ



SPORT

SPRAWDŹ



KONDYCJA

SPRAWDŹ

ŁADUJESZ TELEFON A JAK DBASZ O SIEBIE?

Z niezwykłą starannością dbamy o urządzenia i systemy, od których zależy nasza codzienność.

Jednocześnie często pomijamy najbardziej złożony z nich – własne ciało. Organizm, który nieprzerwanie utrzymuje nas w ruchu: fizycznie, emocjonalnie i poznawczo zbyt często traktowany jest jak zasób, który “powinien sobie radzić”, niezależnie od warunków.

Zamiast zatrzymania pojawia się adaptacja. Zamiast równowagi, tryb przetrwania. Priorytetem przestaje być rozwój, a staje się stabilizacja i ochrona przed przeciążeniem.



Na wczesnym etapie pojawiają się sygnały o niskiej intensywności, które często pozostają niezauważone.

Stopniowe spadki energii w ciągu dnia zaczynają być traktowane jako naturalna część codzienności, która wpisuje się w tempo życia, a nie jako sygnał, który warto odczytać.

Częstsze sięganie po produkty o wyższej kaloryczności przybiera formę racjonalnej odpowiedzi na zmęczenie, choć w rzeczywistości jest próbą szybkiego przywrócenia równowagi energetycznej oraz rozładowania napięcia emocjonalnego.

Uczucie ciężkości po posiłkach, które wcześniej nie budziły żadnej reakcji, przestaje być sygnałem ze strony organizmu, a zaczyna funkcjonować jako codzienne tło, do którego stopniowo się przyzwyczajamy.

W miarę pogłębiania się tego stanu sygnały te tracą swoją subtelność i zaczynają przyjmować bardziej wyraźną formę.

Zwiększa się częstość zachowań żywieniowych o charakterze kompensacyjnym.

Dochodzi do destabilizacji rytmu okołodobowego, co przekłada się na trudność w utrzymaniu regularności w odżywianiu.

Narasta poczucie utraty przewidywalności reakcji organizmu, a wcześniejsze zależności między działaniem, a efektem przestają być czytelne.

W konsekwencji niestabilność energetyczna, przewlekłe napięcie, zaburzenia rytmu dnia, obniżona regeneracja oraz zmieniające się uwarunkowania fizjologiczne tworzą środowisko, w którym organizm koncentruje się nie na redukcji, lecz na ochronie dostępnych zasobów.

W takich warunkach zwiększa się skłonność do pobudzenia apetytu, zaburzeń gospodarki hormonalnej, a to z kolei przekłada się na większe ryzyko nadprogramowych kilogramów, zmiany masy ciała oraz trudność w powrocie do wcześniejszej równowagi.



Współczesny styl życia sprzyja nieprzemyślanym wyborom żywieniowym. Przewlekły stres, niedobór snu i nieregularne posiłki mogą prowadzić do wahań poziomu cukru we krwi, energii i nastroju, a w efekcie zwiększać ochotę na wysokoenergetyczne produkty. Często jest to sygnał przeciążenia organizmu, a nie rzeczywista potrzeba. Dlatego warto zadbać o siebie już dziś, bez radykalnych zmian, zaczynając od jednego, możliwego do wdrożenia nawyku. Może to być sycące, dobrze zbilansowane śniadanie, regularniejsze pory posiłków i snu lub odczekanie kilkunastu minut przed sięgnięciem po coś słodkiego.



Karolina Wojtaczka
Dietetyk w Primavera Hotele

DZIEŃ 1



ŚNIADANIE

Wielozłaznisty bajgiel z twarogiem i rzodkiewką, sałatka z pomidorkami koktajlowymi
(440 kcal, 22g białka, 17g tłuszczu, 48g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Bajgiel wielozłaznisty – 1 sztuka
Ser twarogowy, chudy – 2 plastry (50g)
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 1 łyżka
Nasiona słonecznika – 1 szczypta
Koperek – 1 łyżeczka
Rzodkiewki – 2 sztuki
Kiełki rzodkiewki – 1 łyżeczka
Mix sałat – 1 garść
Pomidorki koktajlowe – 1 garść (100g)
Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
Sok z cytryny – ½ łyżeczki
Sól i pieprz – do smaku

PRZYGOTOWANIE

Przełóż twaróg do miski, dodaj jogurt, posiekany koperek, pokrojone w drobną kostkę rzodkiewki, nasiona słonecznika oraz sól i pieprz, a następnie wymieszaj. Bajgiel przekrój na pół, posmaruj jedną połowę pastą twarogową, dodaj kiełki i przykryj drugą połowę. Mix sałat i pomidorki umyj, przełóż na talerz lub do miski, skrop oliwą oraz sokiem z cytryny. Podawaj bajgla z sałatką.

II ŚNIADANIE

Hummus ze słupkami marchewki i chrupkim pieczywem
(178 kcal, 5g białka, 11g tłuszczu, 12g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Pieczyczo chrupkie żytnie z ziarnami – 2 kromki
Hummus klasyczny – 3 łyżki
Marchew – 1 sztuka

PRZYGOTOWANIE

Marchew umyj, obierz i pokrój w słupki. Pieczywo i marchewki podawaj razem z hummusem.



Posiłki zaplanowane na ten dzień są skomponowane tak, aby zapewnić Ci uczucie sytości. Śniadanie zawiera w sobie pełnowartościowe białko, szereg prozdrowotnych substancji zawartych w sałatce oraz węglowodany z wysoką zawartością błonnika, co korzystnie wpłynie na pracę Twoich jelit w ciągu dnia. Drugie śniadanie i podwieczorek to przekąski o niskiej kaloryczności jednocześnie dające uczucie nasycenia. Tradycyjny obiad mięsny z ziemniakami jest tutaj w zdrowszej, dietetycznej odsłonie. Kolacja na ciepło z dodatkiem ryby może korzystnie wpłynąć na jakość snu być dobrym zamknięciem całego dnia.



Karolina Wojtaczka

Dietetyk w Primavera Hotele

OBIAD

Soczysty kurczak z sosem musztardowym i ziemniakami w mundurkach, surówka z białej kapusty

(458 kcal, 40g białka, 14g tłuszczu, 36g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Pierś z kurczaka – 150 g
Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
Sól, pieprz – do smaku
Papryka słodka, mielona – ½ łyżeczki
Tymianek suszony – ½ łyżeczki
Ziemniaki, młode – 3 sztuki
Przyprawa do ziemniaków – ½ łyżeczki
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 3 łyżki
Musztarda francuska – 1 łyżeczka
Kapusta biała – 100g
Marchew – ½ sztuki
Jabłko – ¼ sztuki
Oliwa z oliwek do surówki – 1 łyżeczka
Ocet jabłkowy do surówki – ½ łyżeczki
Natka pietruszki – 1 łyżeczka

PRZYGOTOWANIE

Mięso pokrój w kostkę, dopraw solą, pieprzem, papryką oraz tymiankiem i usmaż na rozgrzanej oliwie na patelni. Ziemniaki dokładnie umyj i ugotuj w lekko osolonej wodzie. Ugotowane ziemniaki najlepiej pokroić na ćwiartki i dodać przyprawę do ziemniaków.

Przygotuj sos: wymieszaj w małej misce jogurt z musztardą, możesz doprawić do smaku.

Przygotuj surówkę: Warzywa umyj, kapustę, jabłko i marchew zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Dodaj oliwę, ocet jabłkowy, sól, pieprz do smaku oraz posiekaną natkę pietruszki. Kawałki kurczaka podawaj z sosem musztardowym, ziemniakami i surówką.

PODWIECZOREK

Jabłko z masłem orzechowym

(143 kcal, 3g białka, 5g tłuszczu,
18g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Jabłko - 1 sztuka
Masło orzechowe - 1 łyżeczka

PRZYGOTOWANIE

Jabłko umyć, pokroić i ćwiartki i posmarować każdy kawałek masłem orzechowym.

KOLACJA

Gotowany dorsz z warzywami po grecku

(360 kcal, 25g białka, 8g tłuszczu, 47g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Filet z dorsza, bez skóry – 100g
Cebula biała – ¼ sztuki
Marchew – ½ sztuki
Pietruszka, korzeń – ¼ sztuki
Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
Seler korzeniowy – ¼ sztuki
Ziele angielskie – 3 sztuki
Liść laurowy – 2 sztuki
Koncentrat pomidorowy – 1 łyżeczka
Przyprawy do smaku: sól, pieprz,
papryka słodka i ostra, oregano suszone
Ksylitol, erytrytol lub cukier – 1 łyżeczka
Pieczywo żytnie razowe – 2 kromki

PRZYGOTOWANIE

Rybę oczyścić ze skóry i ości, dopraw solą i pieprzem, a następnie gotuj na parze około 15 minut. Cebulę pokrój w piórka, a warzywa umyj, obierz i zetrzyj na grubych oczkach tarki. Na oliwie podsmaż cebulę, dodaj warzywa, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawy oraz ksylitol lub cukier. Wlej odrobinę wody, dodaj koncentrat pomidorowy i duś pod przykryciem na małym ogniu około 10 minut. Podawaj ciepłe warzywa z rybą i pieczywem.

WSKAZÓWKA

Pieczycwo możesz podgrzać na suchej patelni lub w piekarniku. Będzie o wiele bardziej chrupiące!

Odżywianie dietetyczne w Primavera Hotele opiera się na pięciu zbilansowanych posiłkach dziennie, które zapewniają równomierne dostarczanie energii, stabilizują poziom glukozy we krwi oraz pomagają zapobiegać nagłym spadkom energii, uczuciu głodu i pogorszeniu samopoczucia.

Regularne spożywanie posiłków stanowi skuteczny element wspierający prawidłowe funkcjonowanie metabolizmu oraz profilaktykę nadwagi i otyłości.

W ofercie dostępne są następujące warianty diet:

- optymalna
- wegetariańska z rybą
- przeciwwzapalna bezglutenowa
- bezlaktozowa
- dieta DASH z rybą
- dieta o niskim indeksie glikemicznym

Proponowane warianty kaloryczne obejmują: 1300 kcal, 1600 kcal, 2000 kcal, 2500 kcal, 3000 kcal.



SPRAWDŹ
NASZE DIETY

ćwiczenie od psychologa

funkcjonalny oddech

Każdego dnia zatrzymaj się na chwilę i skieruj uwagę na swój oddech. Zauważ, czy jest spokojny, długi i głęboki, czy raczej krótki i płytki.

To moment, w którym możesz świadomie go wyregulować, jeśli czujesz taką potrzebę. Pamiętaj, sposób, w jaki oddychamy, wpływa na pracę układu nerwowego, poziom napięcia i nasze codzienne samopoczucie.

SPA

poranny automasaż twarzy

Już 5 minut automasażu po porannym oczyszczeniu skóry może pomóc zmniejszyć obrzęki, pobudzić mikrokrążenie i przygotować twarz do dalszej pielęgnacji.

Jak go wykonać?

- Rozgrzej dłonie i nałóż kilka kropel ulubionego serum lub olejku.
- Wykonuj ruchy głaszczące od środka twarzy na zewnątrz.
- Delikatnie przesuwaj palce od skrzydełek nosa w kierunku uszu.
- Okolicę żuchwy masuj od brody do kąta żuchwy.
- Na czole wykonuj ruchy od brwi ku linii włosów.
- Na zakończenie delikatnie uciskaj punkty przy skroniach przez kilka sekund.

GAJA SPA

SAND SPA

Dlaczego warto?

Regularny automasaż pomaga zredukować poranną opuchliznę, wspiera naturalny drenaż limfatyczny i nadaje skórze świeży wygląd.

*potrzebne będą
Ci mata oraz małe hantle*

Wykonaj po 1 serii każdego ćwiczenia, robiąc około 60 sekund przerwy między ćwiczeniami. Po przejściu wszystkich ćwiczeń rozpocznij od początku. Cały cykl wykonaj 3 razy.

1 **Przysiad sumo** 3 × 12–15

Pozycja wyjściowa:

Stój szeroko, stopy skierowane na zewnątrz, plecy proste.

Pozycja końcowa:

Biodra opuszczone w dół, kolana prowadzone na zewnątrz.

Skup się na:

- prowadzeniu kolan na zewnątrz
- napięciu pośladków
- prostych plecach

Oddech:

wdech – w dół

wydech – w górę

przerwa - 45/60 sek.

2

Wykrok boczny

3 × na stronę

Pozycja wyjściowa:

Stój prosto, stopy razem

Pozycja końcowa:

Jedna noga wykrocza ugięta, druga wyprostowana, biodra cofnięte.

Skup się na:

- cofnięciu bioder
- rozciąganiu wewnętrznej strony uda
- stabilnym tułowiu

Oddech:

wdech – zejście w dół

wydech – powrót do pozycji wyjściowej

przerwa - 45/60 sek.

3 **Wykrok** 3 × 10-12 na stronę

Pozycja wyjściowa:

Stój prosto, stopy razem

Pozycja końcowa:

Wykonaj krok do przodu uginając kolana do 90°, druga z tyłu, tułów wyprostowany

Skup się na:

- równowadze
- wyprostowanej sylwetce
- pracy nóg

Oddech:

wdech – w dół

wydech – w górę

przerwa - 45/60 sek.

4

Ściąganie łopatek w leżeniu na brzuchu

3x30–45s

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem, ręce wyciągnięte przed siebie.

Pozycja końcowa:

Ramiona uniesione, łopatki ściągnięte, klatka lekko uniesiona

Skup się na:

- pracy między łopatkami
- braku unoszenia barków
- płynnym ruchu

Oddech:

wdech – prostując ramiona

wydech – uginając ramiona

przerwa - 45/60 sek.

5

Rozpiętki z hantlami leżąc

3 x 15

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach, hantle nad klatką piersiową, ramiona lekko ugięte.

Pozycja końcowa:

Ramiona opuszczone szeroko, łokcie miękkie, klatka otwarta

Skup się na:

- otwieraniu klatki piersiowej
- lekko ugiętych łokciach
- kontroli ruchu

Oddech:

wdech – opuszczając ramiona

wydech – unosząc ramiona

przerwa - 45/60 sek.

6

Triceps z hantlami leżąc

3x12-16

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem, hantle nad barkami z dłońmi skierowanymi do sufitu, ramiona ustawione prostopadłe do podłoża.

Pozycja końcowa:

Łokcie ugięte, hantle opuszczone w kierunku czoła,

Skup się na:

- nieruchomych ramionach
- kierowaniu łokci do wewnątrz
- wolnym opuszczaniu

Oddech:

wdech – opuszczając hantle

wydech – prostując ramiona

przerwa - 45/60 sek.

7

Wznosy ramion do przodu

3 x 12-15 na stronę

Pozycja wyjściowa:

Stój prosto, ramiona opuszczone wzdłuż ciała, hantle na wysokości bioder.

Pozycja końcowa:

Ramiona uniesione na wysokość barków, brzuch napięty.

Skup się na:

- napiętym brzuchu
- stabilnych barkach
- płynnym ruchu

Oddech:

wdech – opuszczając ramiona

wydech – unosząc ramiona

przerwa - 45/60 sek.

8

Spięcia brzucha z ruchem skrętnym

3x30-45s

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem, kolana ugięte, ręce wyprostowane.

Pozycja końcowa:

Uniesiony tułów, dłoń skierowana do przeciwnej nogi.

Skup się na:

- skręcie tułowia pracy mięśni brzucha
- spokojnym tempie
- możliwie wysokim uniesieniu tułowia

Oddech:

wdech – opuszczając tułów

wydech – unosząc się do skrętu

przerwa - 45/60 sek.

FILOZOFIA PRIMALIFE

Nie bez powodu rozpoczęliśmy od wprowadzenia, które pozwala zrozumieć, dlaczego proces odchudzania tak często nie przynosi oczekiwanych efektów.

Zrozumienie mechanizmów, które stoją za brakiem efektów: przeciążenia organizmu, niestabilności energii, zaburzonego rytmu dnia, braku regeneracji oraz nakładających się czynników zdrowotnych i stylu życia nie jest dodatkiem do procesu. Jest jego punktem wyjścia.

Dopiero w momencie, w którym przestajesz interpretować swoje doświadczenia jako brak konsekwencji czy niewystarczającą dyscyplinę, a zaczynasz widzieć je jako naturalną reakcję organizmu na warunki, w jakich funkcjonuje, pojawia się coś znacznie ważniejszego niż motywacja.



To, co właśnie poznajesz jest fragmentem filozofii **PRIMALIFE**, którą od lat rozwijamy, pracując z kobietami i mężczyznami, zmęczonymi kolejnymi próbami, przeciążonymi codziennością, a jednocześnie gotowymi na zmianę.

Czym jest PRIMALIFE?

PRIMALIFE to filozofia naszych czasów odchudzających, aktywnych i kondycyjnych.

Proces, w którym dieta, aktywność fizyczna, pielęgnacja oraz psychologia tworzą spójne środowisko, pozwalające organizmowi stopniowo odzyskiwać równowagę, bez przeciążenia, bez chaosu, bez konieczności ciągłego zaczynania od nowa.

4 aktywności
dziennie

5 posiłków
dziennie

3 rodzaje diet

pomiary

wsparcie
specjalistów

DIETA

Masz zdrowe jedzenie pod ręką – nasz dietetyk planuje pyszne, zbilansowane posiłki pełne odżywczych składników

Panujesz nad kaloriami – koordynator wczasów pomoże Ci w doborze odpowiedniej kaloryczności

Zdobywasz wiedzę – dzięki warsztatom z dietetykiem poznasz tajniki wartościowego odżywiania.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ćwiczysz różnorodnie – oferujemy bogatą ofertę zajęć sportowych o różnym stopniu zaawansowania

Osiągasz oczekiwane efekty – pomogą Ci w tym doświadczeni trenerzy i terapeuci

Zwiększasz świadomość – na temat swojego ciała dzięki warsztatom

PIELĘGNACJA

Korzystasz z zabiegów w Sand SPA i Gaja SPA

Uczysz się, jak osiągać długotrwałe efekty – podczas warsztatów i wykładów

PSYCHOLOGIA

Uczysz się zaangażowanego podejścia do swoich postanowień i pozytywnego nastawienia

Korzystasz z warsztatów z psychologiem, będąc uważnym na zmiany, których dokonujesz

ZGUB ZBĘDNE KILOGRAMY

PROGRAM ODCHUDZAJĄCY PREMIUM

POZNAJ PROGRAM

Przykładowy harmonogram pobytu

PROGRAM ODCHUDZAJĄCY PREMIUM

	NIEDZIELA 7.06	PONIEDZIAŁEK 8.06	WTOREK 9.06	ŚRODA 10.06	CZWARTEK 11.06	PIĄTEK 12.06	SOBOTA 13.06
7:30-8:15		Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Przyjemny Start Zajęcia w terenie	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Lisi Jar Zajęcia w terenie	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Oddech na Plaży Zajęcia w terenie	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Na Szlaku Latarni Zajęcia w terenie	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Energia Lasu Zajęcia w terenie	Poranny Rozruch Zbiórka: Recepcja A Poranny Kopniak Zajęcia w terenie
8:30-9:15		Aqua Classic Mały basen Park Wodny Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Legs Mały basen Park Wodny Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Arms Mały basen Park Wodny Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Soft Mały basen Park Wodny Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Kickboxing Mały basen Park Wodny Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Power Mały basen Park Wodny Budynek A 25 zł / Fit Ticket
10:00-10:45		NOWOŚĆ Dieta Keto Hit czy Kit? Wykład Dietetyka Sala C, Budynek A	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ „Cukier w normie - przekąski na mały głód” Warsztat Dietetyka Sala C, Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening Obwodowy Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
11:30-13:00		Nordic Walking Zbiórka: Bud. A	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł / Fit Ticket	Nordic Walking Zbiórka: Bud. A 25 zł / Fit Ticket
13:45-14:30	Pomiary ciała Personalna konsultacja z trenerem Szczegółowy termin umówisz w recepcji SPA	Warsztat anty stresowy Jacobsona Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Trening na poprawę mobilności Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ „Budowanie szczęścia - nie czekając na los” Wykład Psychologa Sala C, Budynek A	NOWOŚĆ Trening z krzesłami Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Full Body Workout Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Fit Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket
15:00-15:45		Body Warm Up Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Legs Mały basen Park Wodny Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Stretching Sala Fitness Budynek A	Aqua Soft Mały basen Park Wodny Budynek A	NOWOŚĆ Rozmiar w dół Sala Fitness Budynek A	ABT- brzuch, uda i pośladki Sala Fitness Budynek A
16:15-17:00		Aqua Classic Mały basen Park Wodny Budynek A	NOWOŚĆ Paski Mocy Sala Fitness Budynek A	Aqua Arms Mały basen Park Wodny Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Pilates Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Aqua Kickboxing Mały basen Park Wodny Budynek A	Aqua Power Mały basen Park Wodny Budynek A
17:30-18:15		Zajęcia ze sztangami Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Uwolnij swoje ciało od napięć. Trening automasażu powięzowego Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Body Shape Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Easy Ball Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	
18:45-19:30	19:00-19:45 ABC Ochudzania w Primavera Wykład koordynatora Sala Fitness Budynek A	Zajęcia z gumami Mini-Band Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Jak oddychać by być zdrowym? Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	Dance Fitness Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	NOWOŚĆ „Zioła dla urody - naturalna pielęgnacja skóry i włosów” Wykład Zielarka Sala C, Budynek A	Trening autogeny Shultzta Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	18:00-19:30 Uroczysta Kolacja Sala Restauracyjna, Budynek B
20:00		20:15-21:00 Stretching Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	20:00-21:00 Wieczorek karaoke przy lampce wina Lobby Bar, Budynek B	20:15-21:00 Body&Mind Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, pićmiem pokrzywy, peelingiem sólным i miodem Park Wodny 50 zł	20:15-21:00 Zdrowy Kręgosłup Sala Fitness Budynek A 25 zł / Fit Ticket	20:00-22:00 Wieczór przy muzycie na żywo Lobby Bar, Budynek B 20:45-22:00 Orzeźwiający Rytuał Saunowania - z cytrusami, pićmiem pokrzywy, peelingiem sólным i miodem Park Wodny 50 zł

PROGRAM ODCHUDZAJĄCY
DLA PRZYJACIÓŁ

POZNAJ PROGRAM

DZIEŃ 2





ŚNIADANIE

Truskawkowe smoothie bowl z chrupiącym musli z patelni

(490 kcal, 17g białka, 21g tłuszczu, 69g węglowodanów)

SKŁADNIKI

- Truskawki świeże lub mrożone – 1 garść
- Banan – ½ sztuki
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 1 opakowanie 150g
- Liście mięty (opcjonalnie) – 2 listki
- Płatki owsiane – 4 łyżki
- Płatki żytnie – 2 łyżki
- Wiórki kokosowe – 1 łyżeczka
- Nasiona słonecznika – 1 łyżeczka
- Orzechy laskowe – 1 łyżeczka

PRZYGOTOWANIE

Jogurt, truskawki, banana, miętę oraz połowę porcji płatków owsianych umieść w kielichu blendera i zmiksuj na gładką masę. Truskawkowe smoothie przeleż do miski. Na suchej patelni, na małym ogniu podpraż: pozostałą porcję płatków owsianych, płatki żytnie oraz pozostałe składniki. Mieszaj co jakiś czas, aby musli równomiernie się zarumieniło. Kiedy musli zacznie pachnieć, przesyp je do przygotowanego smoothie.



Śniadanie na słodko w formie smoothie bowl może być dla Ciebie lekkim zaskoczeniem. Słodkie posiłki również są możliwe na diecie, jeśli są odpowiednio zbilansowane. Taki posiłek może być naprawdę dobrym rozpoczęciem dnia, zwłaszcza jeśli planujesz poranną aktywność treningową. Na drugie śniadanie czeka Cię pełnowartościowa i chrupiąca kanapka bogata w białko, błonnik i szereg witamin. Obiad z kolei to sycące, obfite i tradycyjne danie polskiej kuchni przy jednocześnie niskiej kaloryczności i wysokiej wartości odżywczej. Podwieczorek jest formą przekąski, którą możesz wziąć nawet na drogę, a kolacja jest w formie lżejszej włoskiej sałatki, która zadba o Twoje dobre samopoczucie na wieczór.



Karolina Wojtaczka

Dietetyk w Primavera Hotele

II ŚNIADANIE

Chrupiące tosty z mozzarellą, pesto i pomidorem

(185 kcal, 10g białka, 8g tłuszczu, 17g węglowodanów)

SKŁADNIKI

- Pieczywo żytnie razowe - 1 kromka
- Pesto zielone - 1 łyżeczka
- Ser mozzarella light - 2 plastery
- Pomidor - 2 plastery
- Sól, pieprz - do smaku
- Rukola lub mix sałat - ½ garści

PRZYGOTOWANIE

Pieczywo podpiecz na suchej patelni z obu stron lub w piekarniku. Posmaruj pesto, nałóż plastery mozzarelli i pomidora, dopraw do smaku, udekoruj rukolą lub mixem sałat.



OBIAD

Gulasz z kaszą gryczaną i surówką z ogórków kiszonych

(486 kcal, 33g białka, 17g tłuszczu, 47g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Pośredniczy wieprzowe lub wołowe – 100 g

Oliwa z oliwek – 1 łyżka

Cebula – ½ sztuki

Czosnek – 1 ząbek

Papryka czerwona – ¼ sztuki

Koncentrat pomidorowy – 1 łyżeczka

Przyprawy do gulaszu: papryka słodka i
ostra mielona, ziele angielskie (2 sztuki), liść
laurowy (2 listki)

Śmietana 12% – 1 łyżeczka

Kasza gryczana palona lub niepalona - 3

łyżki suchej kaszy

Ogórki kiszone - 2 sztuki

Cebula szalotka - ½ sztuki

Papryka marynowana w słoiku – 1 kawałek

Oliwa do surówki – 1 łyżeczka

Sól, pieprz – do smaku

PRZYGOTOWANIE

Mięso i cebulę pokrój w kostkę. Cebulę zeszklij na oliwie, dodaj mięso i smaż do zarumienienia. Dodaj pokrojoną paprykę oraz posiekany czosnek, wlej odrobinę wody i duś pod przykryciem ok. 10 minut, od czasu do czasu mieszając. W międzyczasie ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Do gulaszu dodaj koncentrat pomidorowy i przyprawy, wymieszaj i zagotuj. Następnie odstaw do lekkiego przestudzenia. W tym czasie przygotuj surówkę: pokrój ogórki kiszone w plasterki, a cebulę i paprykę marynowaną drobno posiekaj. Połącz warzywa z oliwą oraz dopraw solą i pieprzem. Do przestudzonego gulaszu dodaj śmietanę i wymieszaj. Podawaj z kaszą i surówką.

PODWIECZOREK

Skyr naturalny z bananem i orzechami włoskimi
(213 kcal, 20g białka, 6g tłuszczu, 20g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Banan - ½ sztuki

Skyr naturalny - 1 opakowanie 150g

Orzechy włoskie - 2 całe sztuki

PRZYGOTOWANIE

Zjedz wszystkie produkty razem.

KOLACJA

Salatka z makaronem orzo, suszonymi pomidorami i tuńczykiem

(360 kcal, 20g białka, 18g tłuszczu, 28g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Makaron orzo – 3 łyżki (przed ugotowaniem)

Pomidory suszone w oleju – 1 sztuka

Tuńczyk w sosie własnym – ½ puszki – ok. 50g

Kapary konserwowe – 1 łyżeczka

Kulki mozzarelli – 3 sztuki

Jarmuż (same liście, bez łodyg) – 1 garść

Cebula czerwona – ¼ sztuki

Oliwa z oliwek – 1 łyżka

Sok z cytryny – 1 łyżeczka

Sól i pieprz – do smaku

PRZYGOTOWANIE

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i pozostaw do przestudzenia. W misce połącz umyty jarmuż, suszone pomidory, tuńczyka, kapary, kulki mozzarelli oraz drobno posiekaną cebulę. Dodaj vinegret z oliwy, soku z cytryny, musztardy i przypraw. Na koniec dodaj makaron orzo i dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.

SPA
*poranny
automasaż
twarzy***Domowy rytuał Comfort Zone – pielęgnacja inspirowana SPA**

Stwórz własny rytuał wellness w domu, poświęcając sobie 10–15 minut każdego dnia.

Krok 1 – Oczyszczanie

- Usuń makijaż i zanieczyszczenia z twarzy.

Krok 2 – Tonizacja

- Przywróć skórze komfort i odpowiednie pH przy pomocy toniku lub mgiełki.

Krok 3 – Serum

- Nałóż serum dopasowane do potrzeb skóry, delikatnie wklepując opuszkami palców.

Krok 4 – Krem

- Zamknij pielęgnację kremem nawilżającym lub odżywczym.

Krok 5 – Chwila dla siebie

- Przez minutę wykonaj kilka głębokich oddechów, skupiając się wyłącznie na sobie i swoim samopoczuciu.

Dlaczego warto?

Regularna, świadoma pielęgnacja wpływa nie tylko na kondycję skóry, ale również pomaga wyciszyć umysł po intensywnym dniu.

GAJA SPA

SAND SPA

AQUA SLIMMING - WCZASY ODCHUDZAJĄCE NAD MORZEM

POZNAJ PROGRAM

RUCH



Przyjrzyjmy się kolejnemu obszarowi, który dla wielu osób staje się cichym źródłem napięcia, frustracji i bardzo często poczucia winy, choć rzadko jest nazywany wprost: stopniowo zanikającą gotowości do ruchu, która w codziennym doświadczeniu objawia się jako brak siły, brak chęci, odkładanie aktywności „na później” lub wewnętrzny opór wobec czegoś, co jeszcze niedawno wydawało się naturalne.

W pierwszym odruchu bardzo łatwo jest nadać temu znaczenie osobiste i uznać, że to kwestia motywacji. Przekonanie, że dawniej motywacja i zaangażowanie przychodziły łatwiej, a dziś są trudniejsze do utrzymania. Postrzeganie tego jako braku konsekwencji lub efektu zmęczenia, które należy po prostu przezwyciężyć.

Z perspektywy organizmu wygląda to jednak inaczej. Długotrwała niestabilność energetyczna, przeciążenie i niedostateczna regeneracja sprawiają, że wysiłek fizyczny jest postrzegany nie jako wsparcie, lecz jako dodatkowy koszt dla ograniczonych zasobów.

W takiej sytuacji naturalną reakcją nie jest mobilizacja, lecz ograniczenie aktywności, spadek spontanicznej potrzeby ruchu, szybsze zmęczenie oraz wyraźny brak gotowości do podejmowania wysiłku.

To, co z zewnątrz może wyglądać jak brak zaangażowania, z perspektywy fizjologii jest precyzyjną formą regulacji. W praktyce przekłada się to na bardzo konkretne doświadczenia.

Pojawia się niechęć do ruchu, której nie da się „przełamać decyzją”.

Zmęczenie, które nie ustępuje mimo odpoczynku.

Brak satysfakcji z aktywności, która wcześniej dawała energię.

Poczucie, że nawet niewielki wysiłek wymaga nieproporcjonalnie dużego zaangażowania.



Im mniej się ruszasz, tym częściej myślisz, że powinienes zacząć. Im większa staje się ta presja, tym silniejszy opór organizmu, a w konsekwencji rośnie frustracja. To nie jest problem braku silnej woli – to sygnał, że podejmowane działania nie są dopasowane do aktualnych możliwości organizmu.



Maciej Patok

Koordinator wczasów
odchudzających w Primavera Hotele

3 aktywności
sportowe

5 posiłków
dziennie
z indywidualnie
dobraną
kalorycznością

jasny plan dnia

bez presji

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

PROGRAM ODCHUDZAJĄCY
SPORT

SPRAWDŹ

DZIEŃ 3



ŚNIADANIE

Jajecznica z pomidorkami koktajlowymi i jarmużem, pieczywo pełnoziarniste

(400 kcal, 21g białka, 18g tłuszczu, 35g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Jarmuż (same liście, bez łodyg) – 1 garść

Jaja kurze – 2 sztuki

Pomidorki koktajlowe – 1 garść

Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka

Sól, pieprz, papryka słodka mielona – do smaku

Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki

PRZYGOTOWANIE

Pomidorki i jarmuż umyj, jajka roztrzep widelcem z dodatkiem przypraw. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj jajka oraz warzywa. Smaż do ścięcia jajek. Podawaj z pieczywem.

II ŚNIADANIE

Kokosowy pudding z chia z tropikalnymi owocami

(239kcal, 10g białka, 10g tłuszczu, 25g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Nasiona chia – 2 łyżki

Mleko lub napój roślinny – ½ szklanki

Jogurt naturalny – 2 łyżki

Ksylitol lub erytrytol – 1 łyżeczka

Wiórki kokosowe – 1 łyżeczka

Mango lub ananas – 1 plaster/kawałek

Kiwi – 2 plastry

Banan – 3 plastry

PRZYGOTOWANIE

W pucharku umieść nasiona chia i wymieszaj z mlekiem, jogurtem, wiórkami kokosowymi oraz słodzikiem. Wstaw do lodówki na noc lub na 6 godzin do stężenia deseru. Owoce pokrój i dodaj na wierzch po wyjęciu deseru z lodówki.



Dzień rozpocznij od jajecznicy, tylko zamiast boczku, dodaj trochę warzyw. Taki zestaw zadba o stabilny poziom cukru we krwi i dłuższe uczucie sytości w ciągu dnia. Drugie śniadanie warto przygotować wieczór wcześniej, żeby pudding dobrze zastygł. Taki deser może być dobrą alternatywą dla słodkich wypieków, zwłaszcza jeśli masz do nich słabość. Oprócz wysokiej zawartości błonnika, nasiona chia mają też sporą zawartość kwasów omega-3, które działają silnie przeciwzapalnie. Na obiad tym razem pieczone ryba i warzywa, czyli bogactwo białka, błonnika i zdrowych tłuszczów. Podwieczorek zaspokoi Twój mały głód na "coś słodkiego" między obiadem a kolacją, a ostatni posiłek w ciągu dnia jest wyjątkowo w formie węgierskiej z dużą ilością warzyw i roślinnego białka, które jest równie ważne w naszej diecie.



Karolina Wojtaczka

Dietetyk w Primavera Hotele

Łosoś z pieczonymi warzywami

(460 kcal, 25g białka, 25g tłuszczu, 30g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Filet z łososia, bez skóry – 100g
Bataty – 1 sztuka
Marchew – ½ sztuki
Cukinia – 3 grube plastry
Papryka czerwona – ¼ sztuki
Cebula czerwona – ¼ sztuki
Oliwa z oliwek – 1 łyżka
Tymianek świeży lub suszony – 1 łyżeczka
Sól, pieprz do smaku
Przyprawy: Papryka słodka mielona, imbir mielony
Sok z cytryny – kilka kropel do ryby

PRZYGOTOWANIE

Bataty obierz, umyj, pokrój w kostkę i ugotuj w lekko osolonej wodzie (al. Dente). Marchew i cukinię obierz, umyj i pokrój w talarki. Cebulę pokrój w piórka, a paprykę w grubą kostkę. Warzywa razem z ugotowanymi batatami przełóż do naczynia żaroodpornego lub blachy do pieczenia, dodaj oliwę, przyprawy i świeży tymianek. Piecz w temperaturze 200 stopni z termoobiegiem przez około 45 minut. Przygotuj łososia: rybę dopraw solą i pieprzem i ewentualnie suszonym tymiankiem. Skrop sokiem z cytryny. Łosośia upiecz w piekarniku, najlepiej dodaj do warzyw na ostatnie 15 minut pieczenia. Podawaj rybę z pieczonymi warzywami.

PODWIECZOREK

Twarożek straciatella

(188 kcal, 18g białka, 7g tłuszczu, 16g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Ser twarogowy, chudy – 3 plastry
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 2 łyżki
Ksylitol lub erytrytol – 1 łyżeczka
Czekolada gorzka minimum 70% kakao – 2 kostki
Olej lniany lub oliwa z oliwek – ½ łyżeczki

PRZYGOTOWANIE

Do miski wrzuć: twaróg, jogurt, ksylitol lub erytrytol i odrobinę oleju. Czekoladę zetrzyj na małych oczkach i wymieszaj z masą twarogową. Możesz udekorować deser listkami mięty.

KOLACJA

Wegańska tortilla z hummusem, tofu wędzonym i warzywami

(403 kcal, 22g białka, 18g tłuszczu, 31g węglowodanów)

SKŁADNIKI

Tortilla pełnoziarnista – 1 placek
Hummus klasyczny – 1 łyżka
Kecup – 1 łyżeczka
Tofu wędzone – 4 plastry
Papryka czerwona lub żółta – ¼ sztuki
Ogórek świeży – 3 plastry
Pomidorki koktajlowe – 3 sztuki
Rzodkiewka – 2 sztuki

PRZYGOTOWANIE

Placka tortilli posmaruj hummusem i keczupem. Nałóż pokrojone plastry tofu. Warzywa umyj, paprykę pokrój w paski, pomidorki przekrój na pół, a ogórka i rzodkiewki w plastry. Ułóż na tortilli i złóż placek zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Tortillę podsmaż na suchej patelni na małym ogniu z dwóch stron.

ćwiczenie od psychologa

PRIMAVERA
HOTELE

uważne jedzenie

Podczas jednego posiłku w ciągu dnia odłóż wszelkie rozpraszacze (telefon, telewizja, komputer, rozmowy) i spróbuj jeść w pełnym skupieniu. Zwróć uwagę na smak, zapach, temperaturę i teksturę jedzenia. Jedz wolniej niż zwykle i obserwuj moment, w którym pojawia się sytość. To proste ćwiczenie pomaga lepiej rozpoznawać sygnały głodu i sytości, a także budować bardziej świadomą i spokojną relację z jedzeniem.

trening

Wykonaj po 1 serii każdego ćwiczenia, robiąc około 60 sekund przerwy między ćwiczeniami. Po przejściu wszystkich ćwiczeń rozpocznij od początku. Cały cykl wykonaj 3 razy.

1

Przysiad

3 × 15–20

Pozycja wyjściowa:

Stań w lekkim rozkroku, stopy rozstaw na szerokość bioder, ustaw je równolegle lub delikatnie na zewnątrz. Plecy wyprostowane, brzuch lekko napięty, ramiona wzdłuż tułowia lub wyciągnięte przed siebie.

Pozycja końcowa:

Biodra cofnięte, kolana ugięte, ciężar ciała na całych stopach. Plecy proste, klatka piersiowa otwarta.

Skup się na:

- cofnięciu bioder, jak do siadania
- kolanach prowadzonych w linii stóp
- prostych plecach i napiętym brzuchu

Oddech:

wdech – schodząc w dół
wydech – wracając do góry

przerwa - 45/60 sek.

2

Wspięcia na palce w pozycji stojącej

3 × 20

Pozycja wyjściowa:

Stań w lekkim rozkroku, stopy rozstaw na szerokość bioder, dłonie oparte o biodra lub krzesło dla równowagi

Pozycja końcowa:

Uniesione pięty, ciężar ciała na palcach stóp, sylwetka wyprostowana.

Skup się na:

- równomiernym dociśnięciu palców do podłoża
- wydłużeniu sylwetki
- stabilnej pozycji

Oddech:

wdech – ruch opuszczania pięt do podłogi
wydech – wspięcie na palce

przerwa - 45/60 sek.

3

Mostek biodrowy

3 × 15

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na macie, kolana ugięte, stopy na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia.

Pozycja końcowa:

Biodra uniesione, tułów tworzy linię prostą od kolan do barków, pośladki napięte.

Skup się na:

- napięciu pośladków
- spokojnym unoszeniu bioder
- stabilnej miednicy

Oddech:

wdech – opuszczając biodra

wydech – unosząc biodra

przerwa - 45/60 sek.

4

Bird dog

3 × 10 na stronę

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami, plecy wyprostowane.

Pozycja końcowa:

Jednocześnie wyprostowana przeciwna ręka i noga, tułów stabilny, wzrok skierowany w dół.

Skup się na:

- stabilnym tułowi
- braku kołysania biodrami
- długiej linii ręka–noga

Oddech:

wdech – opuszczając rękę i nogę

wydech – unosząc rękę i nogę

przerwa - 45/60 sek.

5

Pompka na kolanach na macie

3 × 10-12

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty, kolana na macie, dłonie pod barkami, ciało w linii prostej

Pozycja końcowa:

Łokcie ugięte, klatka piersiowa zbliżona do maty, brzuch napięty.

Skup się na:

- napiętym brzuchu
- łokciach blisko tułowia
- długiej linii ciała

Oddech:

wdech – opuszczając klatkę

wydech – wypychając się w górę

przerwa - 45/60 sek.

6

Plank na kolanach na macie

3 × 45s

Pozycja wyjściowa:

Podpór przodem na przedramionach, kolana na macie, barki nad łokciami.

Pozycja końcowa:

Ciało w jednej linii od kolan do głowy, brzuch i pośladki napięte.

Skup się na:

- napięciu brzucha i pośladków
- spokojnym oddechu
- nieopadaniu bioder

Oddech:oddychaj spokojnie, bez wstrzymywania
(długi wydech pomaga utrzymać napięcie)**przerwa - 45/60 sek.**

7

Wznosy barków bokiem

3 × 12-15

Pozycja wyjściowa:

Stój prosto, hantle w dłoniach, ręce wzdłuż tułowia, barki opuszczone.

Pozycja końcowa:

Ramiona uniesione bokiem do wysokości barków, łokcie lekko ugięte

Skup się na:

- opuszczonych barkach
- wolnym ruchu
- kontroli ciężaru

Oddech:

wdech – opuszczając ramiona

wydech – unosząc ramiona

przerwa - 45/60 sek.

8

Martwy robak

3x8-10 na stronę

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach, ręce wyprostowane w górę, biodra i kolana ugięte do 90°.

Pozycja końcowa:

Przeciwna ręka i noga opuszczone w kierunku podłogi, odcinek lędźwiowy dociśnięty do maty

Skup się na:

- dociśnięciu pleców do maty
- napięciu brzucha wolnym
- kontrolowanym ruchu

Oddech:

wdech – unosząc rękę i nogę

wydech – opuszczając rękę i nogę

przerwa - 45/60 sek.

TO NIE JEST TYLKO KWESTIA STYLU ŻYCIA

W tym miejscu warto na chwilę zatrzymać się i spojrzeć na cały proces w sposób bardziej całościowy wykraczający poza codzienne wybory, nawyki i decyzje, ponieważ choć mają one ogromne znaczenie, nie wyjaśniają w pełni tego, dlaczego ciało w pewnym momencie zaczyna reagować inaczej. W tym kontekście szczególnej uwagi wymaga obszar, który bardzo często pozostaje w cieniu codziennych prób zmiany, a który w rzeczywistości ma istotny wpływ na sposób funkcjonowania organizmu, czyli: wiek oraz szeroko rozumiane obciążenia zdrowotne, w tym choroby przewlekłe.





Organizm nie funkcjonuje w oderwaniu od czasu ani procesów, które zachodzą w nim niezależnie od naszej świadomości. To one stopniowo wpływają na sposób zarządzania energią, tempo regeneracji i zdolność do utrzymania równowagi.

Wraz z wiekiem zmienia się nie tylko tempo przemian, ale również wrażliwość organizmu na bodźce. Jedzenie, stres, brak snu czy nieregularność dnia przestają być neutralne i zaczynają wywoływać określone reakcje.

To, co wcześniej nie wymagało szczególnej uwagi, zaczyna wymagać większej precyzji.

Nie jest to zmiana gwałtowna, lecz subtelne, stopniowe przesunięcie, objawiające się obniżeniem poziomu energii, trudniejszą regeneracją oraz zmienioną reakcją organizmu na bodźce żywieniowe.

Nie bez znaczenia pozostają również indywidualne predyspozycje organizmu.

Zmianie tej często towarzyszą czynniki zdrowotne, istotnie wpływające na funkcjonowanie organizmu.

Mogą to być:

Zmiany hormonalne, szczególnie w okresie okołomenopauzalnym, wpływają na regulację apetytu, poziom energii oraz sposób magazynowania tkanki tłuszczowej.

Zaburzenia gospodarki cukrowej i metabolizmu sprzyjają odkładaniu energii oraz utrudniają jej efektywne wykorzystanie.

Przewlekłe stany zapalne i długotrwałe zmęczenie obniżają zdolność organizmu do regeneracji.

Choroby przewlekłe, nawet bez wyraźnych objawów, mogą stopniowo obniżać poziom energii, zdolność do regeneracji oraz zmieniać reakcję organizmu na dietę i aktywność fizyczną.

Równie istotne są czynniki związane z układem nerwowym:

Stałe napięcie i funkcjonowanie w trybie ciągłej gotowości, przy braku realnego wyciszenia, ograniczają zdolność organizmu do przejścia w stan regeneracji.

Niedobór snu lub jego niska jakość wpływają na poziom energii, regulację głodu i sytości, zwiększając podatność na impulsywne decyzje żywieniowe.



Z perspektywy psychologicznej przewlekłe napięcie i brak regeneracji osłabiają zdolność organizmu do samoregulacji. Kiedy układ nerwowy przez długi czas pozostaje w stanie mobilizacji, trudniej rozpoznawać własne potrzeby, kontrolować impulsy oraz podejmować świadome decyzje dotyczące zdrowego stylu życia. Dlatego już dziś zastanów się: jak dbasz w ciągu dnia o mikroregenerację?

Dominika Zakrzewska

Psycholog w Primavera Hotele

PROGRAM SPORT



SPRAWDŹ

Nie można pominąć również wpływu leczenia farmakologicznego.

Wiele leków, stosowanych długoterminowo, może oddziaływać na mechanizmy regulujące apetyt i sytość, zmieniając sposób odczuwania głodu w taki sposób, który nie zawsze jest związany z rzeczywistym zapotrzebowaniem organizmu.

Nie jest to efekt braku konsekwencji. Jest to naturalna reakcja organizmu funkcjonującego w określonych warunkach. Dlatego w przypadku obciążeń zdrowotnych kluczowe staje się nie zwiększanie presji, lecz zmiana podejścia na takie prowadzenie procesu, które uwzględnia możliwości organizmu, zamiast je ignorować.

Jednocześnie należy mieć świadomość, że są to kwestie indywidualne, a w sytuacjach wymagających szczególnej uwagi zdrowotnej proces ten powinien przebiegać pod opieką lekarza lub odpowiedniego specjalisty.

Media społecznościowe w istotny sposób wpływają na to, jak postrzegamy własne ciało, możliwości oraz sam proces zmiany, choć rzadko uświadamiamy sobie skalę tego wpływu.

Funkcjonujemy w rzeczywistości, w której obraz sylwetki i stylu życia został przekształcony w estetyczny, dopracowany komunikat, pozbawiony elementów, które w praktyce są jego nieodłączną częścią zmęczenia, wahań energii, braku ciągłości czy momentów zatrzymania. W efekcie codziennie stykamy się z przekazem, w którym zmiana wydaje się szybka, uporządkowana i pozbawiona trudności.

Problem pojawia się wtedy, gdy wykreowany obraz staje się punktem odniesienia. W efekcie naturalne elementy procesu, takie jak zmęczenie, spadek energii czy trudności w utrzymaniu regularności, są błędnie postrzegane jako brak konsekwencji.

Tymczasem organizm reaguje przede wszystkim na poziom energii, regenerację i stan układu nerwowego, dlatego nadmierna presja i próby przyspieszania efektów często przynoszą skutek odwrotny do zamierzonego.



Istnieje wiele leków, które mogą przyczynić się do wzrostu masy ciała. Niektóre z nich wpływają na zwiększenie apetytu, co może być przyczyną spożywania zbyt dużych ilości kalorii w ciągu dnia. Istotne jest, żeby nie odstawać takich preparatów na własną rękę bez konsultacji lekarskiej. Podstawą jest leczenie choroby, więc jeśli musisz przyjmować takie substancje, jest to stan wyższej konieczności.

Jeśli nie masz żadnych specyficznych zaleceń żywieniowych ze względu na swój stan zdrowia, możesz do swojego jadłospisu wdrożyć produkty o tzw. wysokim indeksie sytości, które potrafią sycić na dłużej i zmniejszają apetyt. Takimi produktami są np. mięso, ryby, nabiał niskotłuszczowy, jajka, produkty bogate w błonnik: warzywa, owoce (najlepiej świeże), orzechy, nasiona, ryż brązowy, kasze, strączki, czy produkty zbożowe z pełnego ziarna.

Karolina Wojtaczka

Dietetyk w Primavera Hotele



Social media często uruchamiają mechanizm porównań społecznych. Fit inspiracje, zamiast wzmacniać motywację, mogą nasilać presję, obniżać poczucie sprawczości i prowadzić do zniechęcenia. Często porównujemy swój początek lub środek drogi do czyjegoś najlepszego momentu. Warto pamiętać, że: każde ciało funkcjonuje w innym kontekście biologicznym i życiowym, zdrowy styl życia to proces adaptacji, a nie jednorazowy efekt wizualny, a inspiracja traci swoją wartość, gdy staje się źródłem napięcia lub samokrytyki.

Dominika Zakrzewska

Psycholog w Primavera Hotele



Na zakończenie...

To, co właśnie oddaliśmy w Twoje ręce, nie jest zamkniętym rozwiązaniem ani schematem, który wystarczy odtworzyć, aby uzyskać trwały efekt, lecz początkiem spokojniejszego, bardziej świadomego procesu, opartego na zrozumieniu tego, jak naprawdę funkcjonuje organizm.

Te trzy dni nie miały na celu zmienić wszystkiego. Ich rolą było przedstawienie możliwości, takich których możesz po raz pierwszy od dłuższego czasu zauważyć, że organizm nie działa przeciwko Tobie, lecz odpowiada dokładnie tak, jak pozwalają mu na to warunki. W odpowiednio ułożonym środowisku potrafi funkcjonować inaczej, spokojniej, stabilniej i w sposób, który zaczyna być przewidywalny. To, co wydarzy się dalej, nie zależy już od tego materiału.

W dużej mierze zależy od decyzji, które podejmiesz później, od tego, czy pozwolisz sobie pójść krok dalej i stworzyć dla siebie warunki, w których ta zmiana będzie mogła się utrzymać. Bo to właśnie warunki, a nie pojedyncze działania, decydują o tym, czy proces się rozwija. I właśnie dlatego powstało miejsce, w którym ten proces może przebiegać inaczej. W sposób uporządkowany, spójny, prowadzony.

Primavera Hotele to przestrzeń, w której wszystko zostało zaprojektowane tak, abyś nie musiał zaczynać od nowa każdego dnia. Gdzie rytm dnia, sposób odżywiania, aktywność fizyczna i regeneracja przestają być oddzielnymi elementami wymagającymi kontroli, a zaczynają tworzyć środowisko, które wspiera organizm w sposób naturalny i konsekwentny.

To doświadczenie, w którym nie musisz zastanawiać się, co zrobić dalej. Możesz skupić się na tym, co najważniejsze na sobie.

To, co właśnie zrobiłeś, jest początkiem.

Jeśli czujesz, że ten sposób pracy z organizmem jest bliższy temu, czego szukałeś, pozwól sobie zobaczyć, jak wygląda ten proces w jego pełnej formie.

Niezależnie od tego, gdzie jesteś teraz, jedno pozostaje niezmiennie - masz wpływ!

Dołącz do naszej grupy na Facebooku!

Poznaj społeczność uczestników czasów odchudzających i aktywnych, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami, sukcesami oraz codzienną motywacją. Sprawdź, jak wyglądają pobyty z perspektywy uczestników, czerp inspirację z ich metamorfoz i osiągnięć oraz korzystaj z wartościowych wskazówek przygotowywanych przez naszych specjalistów. Razem łatwiej osiągnąć cel!

DOŁĄCZ DO GRUPY

Lista zakupów

Produkty zbożowe i pieczywo:

Bajgiel wieloziarnisty - 1 szt.
Pieczywo chrupkie żytnie z ziarnami - 1 op.
Pieczywo żytnie razowe - ok. 1 bochenek
Tortilla pełnoziarnista - 1 op.
Płatki owsiane - 1 op.
Płatki żytnie - 1 op.
Makaron orzo - 1 op.
Kasza gryczana - 1 op.

Nabiał i jajka:

Ser twarogowy chudy - ok. 250 g
Jogurt naturalny 2% - ok. 700 g
Skyr naturalny - 1 op. (150 g)
Mozzarella light - 1 op.
Mini kulki mozzarelli - 1 op.
Jaja kurze - 2 szt.
Mleko lub napój roślinny - 1 op.

Mięso, ryby i tofu:

Pierś z kurczaka - 150 g
Polędwiczki wieprzowe/wołowe - 100 g
Filet z dorsza - 100 g
Filet z łososia - 100 g
Tuńczyk w sosie własnym - 1 puszka
Tofu wędzone - 1 op.

Warzywa:

Marchew - ok. 4 szt.
Rzodkiewki - 1 pęczek
Pomidorki koktajlowe - ok. 400 g
Mix sałat - 1 op.
Kiełki rzodkiewki - 1 op.

Kapusta biała - ok. 300 g
Ziemniaki młode - ok. 500 g
Cebula biała - 2 szt.
Cebula czerwona - 2 szt.
Cebula szalotka - 1 szt.
Czosnek - 1 główka
Pietruszka korzeń - 1 szt.
Natka pietruszki - 1 pęczek
Seler korzeniowy - 1 szt.
Truskawki - ok. 250 g
Rukola lub mix sałat - 1 op.
Papryka czerwona - 2 szt.
Papryka żółta (opcj.) - 1 szt.
Ogórki kiszzone - 1 słoik
Papryka marynowana - 1 słoik
Jarmuż - 1 op.
Bataty - 1-2 szt.
Cukinia - 1 szt.
Ogórek świeży - 1 szt.
Kiwi - 1-2 szt.
Mango lub ananas - 1 szt.
Mięta świeża (opcj.) - 1 pęczek

Owoce:

Jabłka - 2 szt.
Banany - 2 szt.
Cytryna - 1 szt.

Produkty roślinne, dodatki i konserwy:

Hummus klasyczny - 1 op.
Pesto zielone - 1 słoiczek
Pomidory suszone w oleju - 1 słoik
Kapary konserwowe - 1 słoiczek

Koncentrat pomidorowy - 1 szt.
Kecup - 1 mała butelka
Musztarda francuska - 1 słoiczek
Musztarda dijon - 1 słoiczek

Orzechy, pestki i nasiona:

Nasiona słonecznika - 1 op.
Nasiona chia - 1 op.
Orzechy laskowe - 1 op.
Orzechy włoskie - 1 op.
Wiórki kokosowe - 1 op.
Masło orzechowe - 1 słoik

Tłuszcze:

Oliwa z oliwek - 1 butelka
Olej lniany - mała butelka (opcj.)

Przyprawy i dodatki:

Sól, Pieprz
Papryka słodka i ostra mielona
Tymianek, Oregano
Imbir mielony
Przyprawa do ziemniaków
Przyprawa do gulaszu
Ziele angielskie, Liść laurowy
Ksylitol lub erytrytol
Ocet jabłkowy

Słodycze:

Czekolada gorzka min. 70% - 1 tabl.