

AKTIVNÍ DOVOLENÁ 2016



Hubněte zdravě a natrvalo

VÁŽENÍ PŘÁTELE!

Společnost STOB si vám i v roce 2016 dovoluje nabídnout pobyty aktivní dovolené. Jsou určeny pro všechny zájemce, kteří si uvědomují, že aktivně strávená dovolená je mnohem efektivnější a radostnější než pasivní odpočinek. Zúčastnit se jich mohou i jednotlivci.

Program pobytů tvoří především rozmanitá pohybová aktivita. Základem je cvičení pod vedením cvičitelé společnosti STOB. Další druhy pohybových aktivit a nadstandardních služeb jsou uvedeny u jednotlivých pobytových míst. V průběhu pobytů budou mít účastníci možnost konzultovat s odborníky své problémy týkající se nadváhy, fyzické zdatnosti a vhodné pohybové aktivity. Z bohatého programu si vyberou aktivity, které jim budou vyhovovat.

Typ ubytování je uveden u každého pobytu.

Stravování v rozsahu plné penze je zajištěno u všech tuzemských pobytů a je přizpůsobeno zásadám zdravé výživy s denním energetickým obsahem okolo 6000 až 7000 kJ. U každého ze zahraničních pobytů je uveden typ stravování. Pokud není stravování zajištěno, jsou v okolí ubytování četné možnosti stravování či nákupu potravin a apartmány jsou vybaveny kuchyňkou.



V ceně tuzemských pobytů je zahrnuto ubytování, stravování a společný program. U zahraničních pobytů je v ceně zahrnuto ubytování, doprava (s výjimkou pobytu ve Štúrovu), letištní a bezpečnostní taxa, společný program, popř. strava. Ceny pobytů by měly být konečné, pokud nedojde v průběhu roku k výrazným změnám měnového kurzu či cen pohonných hmot, které by změnily ceny letenek. Během pobytu o vás budou pečovat pracovníci společnosti STOB, jejichž jména jsou uvedena u jednotlivých kurzů. V případě vážných důvodů si vyhrazujeme právo jejich změny.

Máte-li o některý z nabízených pobytů zájem, podrobné informace najdete na www.stob.cz v záložce „Aktivní dovolená“. Na pobyty se hlase prostřednictvím objednávacích formulářů na www.stob.cz kliknutím na tlačítko „Chci vyrazit na dovolenou“ u příslušného pobytu. Přihlásit se můžete i na e-mailové adrese malkova@stob.cz nebo zasláním přihlášky poštou na adresu **STOB CZ s.r.o., Poljanovova 3158, 143 00 Praha 4**. Bližší informace získáte i na telefonním čísle **776 871 322**. Fotografie z pobytových míst si můžete prohlédnout na www.stobklub.cz/fotogalerie/ivamal.

Organizační zajištění

Společnost STOB organizačně zajišťuje tuzemské pobyty a pobyt ve Štúrovu. Po vyplnění a odeslání objednávacího formuláře obdržíte obratem od automatizovaného rezervačního systému informace o vybraném pobytu a formulář závazné přihlášky – cestovní smlouvy. Závaznou přihlášku prosíme vyplnit a zaslat obratem na e-mailovou adresu malkova@stob.cz. Přijetí závazné přihlášky vám potvrdíme e-mailem nejpozději do týdne. **Pokud byste do té doby potvrzení nedostali, ihned nás kontaktujte.** Věnujte, prosím, zvýšenou pozornost tomu, abyste uváděli e-mailovou adresu, kterou skutečně používáte. Při uvedení služební e-mailové adresy si ověřte, zda váš zaměstnavatel neblokuje e-maily zaslané z neznámé adresy a nezařazuje je automaticky mezi nevyžádané zprávy – spamy. Pokud by se po odeslání přihlášky změnila vaše e-mailová adresa, nezapomeňte nás o tom neprodleně informovat. Při přihlášení poštou s vámi budeme komunikovat poštou i my.

Zahraniční pobyty budou organizačně zajišťovat cestovní kanceláře uvedené u jednotlivých pobytů. Vaše elektronické přihlášky z internetových stránek www.stob.cz budou automaticky přeměrovány na příslušné cestovní kanceláře, přihlášky zaslané poštou jim

předá společnost STOB. **V žádném případě se nehlaste rovnou u příslušných cestovních kanceláří.** Po obdržení přihlášky vám příslušná cestovní kancelář zašle informace k vybranému pobytu, cestovní smlouvu, všeobecné informace a vyzve vás k úhradě pobytu.

Pobyty budou obsazovány podle data došlých přihlášek. Neotálejte ani s přihláškami na pobyty, které se budou konat až na podzim. V průběhu roku reagujeme pružně na zájem klientů o jednotlivé pobyty a v případě menšího zájmu snižujeme s dostatečným předstihem (podle storno podmínek jednotlivých cestovních kanceláří) objednanou kapacitu. **Necháte-li přihlášku až na pozdější termín, může se k vaší i naší lítosti stát, že se už pro vás nenajde místo, protože redukovanou kapacitu nebude možné nazpět navýšit.** V případě exotických pobytů garantujeme cenu jen do doby uvedené na www.stob.cz/cs/aktivni-dovolena. Vzhledem k navyšování ceny letenky s blížící se dobou odletu je třeba pobyt objednávat ve větším časovém předstihu.

Na setkání s vámi při některém z pobytů se těší

Iva Malkova

Když cottage,
tak jedinež od
Meggle.

Má vysoký
obsah bílkovin.

Má nízký
obsah tuku.

Má
hrudkovitou
konzistenci.

Novinka
Lactose Free



www.cottage-cheese.cz



KANÁRSKÉ OSTROVY

Místo pobytu: ostrov Fuerteventura, Morro Jable

Termín: 1. turnus:

25. 2.–3. 3. 2016

2. turnus:

3. 3.–10. 3. 2016

spojený 1. a 2. turnus:

25. 2.–10. 3. 2016

Ubytování: studia Palm Garden pro 2 osoby s výhledem na moře, obytná místnost se 2 lůžky (na přání možno ubytovat 3. osobu), kuchyňský kout s ledničkou, sociální zařízení, balkon či terasa, SAT/TV, bazény

Stravování: bez stravování, v blízkosti komplexu Palm Garden stravovací i nákupní možnosti

Doprava: letecky

Pláž: velká, mnoho kilometrů dlouhá písčiná pláž, vzdálená 300 m od komplexu Palm Garden

Program: různé druhy cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally, s gumičkami), turistika, nordic walking po mořském pobřeží, koupání v bazénu i moři, za poplatek výlety

Cena: 1. a 2. turnus – 17 500,- Kč,
spojený 14denní turnus – 23 600,- Kč,
(příplatek za druhý týden 6100,- Kč)

Kapacita: 24 osob v každém turnusu

Organizační zajištění: Miluška Nová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje cestovní kancelář Canaria Travel.

LUHAČOVICE

Místo pobytu: nejznámější lázeňské město na Moravě, hotel umístěn v klidové zóně u přehrady 30 minut od kolonády, krásné okolí s množstvím turisticky zajímavých tras, minerálních pramenů a přírodních zajímavostí

Termín: 1. 5.–7. 5. 2016

Ubytování: hotel Adamantino, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, SAT/TV

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: různé druhy cvičení venku u hotelu, v případě deště v tělocvičně vzdálené 15 minut chůze od hotelu (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally, gumičkami), aquaerobik v bazénu hotelu, turistika, nordic walking

Cena: 5650,- Kč (cena nezahrnuje lázeňský poplatek 15,- Kč/ den)

Kapacita: 50 osob

Organizační zajištění: Miluška Nová, Marta Vlková

MOŽNOST
SPOJENÍ
V 14DENNÍ
POBYT

NORDIC
WALKING
PODĚL
MOŘE

POBYT
U PŘEHRADY



TERMÁLNÍ
BAZÉNY

ŠTÚROVO

Místo pobytu: město na jižním Slovensku s termálními koupališti, na protějším břehu Dunaje impozantní bazilika v maďarské Ostrihomi

Termín: 7. 5.–14. 5. 2016

Ubytování: jednoduše zařízené apartmány El Paso, dvoulůžková studia vybavená kuchyňským koutem a sociálním zařízením nebo čtyřlůžkové apartmány (ložnice, kuchyň, sociální zařízení) – budou obsazovány maximálně 3 osobami

Stravování: není centrálně zajišťováno, možnost stravování v restauracích přímo na koupališti, dobré možnosti nákupu potravin

Doprava: vlastní, přímé spojení vlakem

Program: cvičení (aerobik, taneční aerobik, cvičení zdravotní, s overbally, gumičkami), aquaerobik, turistika, nordic walking, možnost po celý den využívat veškerá zařízení areálu termálního koupaliště, za poplatek výlety – např. do blízké Budapešti, degustace vína, možnost zapůjčení kol, masáže a další pohybové aktivity (spinning)

Cena: 3900,- Kč při ubytování 2 osob, resp. 4900,- Kč při ubytování 1 osoby ve dvoulůžkovém studiu 3800,- Kč při ubytování 3 osob, resp. 4500,- Kč při ubytování 2 osob ve čtyřlůžkovém apartmánu
Cena nezahrnuje lázeňský poplatek.

Kapacita: 40 osob

Organizační zajištění: Dita Slánská, Eva Šimonková

ŘECKO – KORFU

Místo pobytu: letovisko Agios Stefanos

Termín: 8. 6.–18. 6. 2016

Ubytování: vila Maria, dvoulůžková a třílůžková studia, čtyřlůžkový apartmán, vybavené kuchyňským koutem a sociálním zařízením, v areálu vily restaurace a bazén
Stravování: bez stravování, možnost stravování v restauraci u vily či v řadě restaurací na pláži a v okolí, supermarkety

Doprava: letecky na ostrov Korfu

Pláž: písčiná, 150 metrů od místa ubytování

Program: cvičení (aerobik, powerjóga, taneční aerobik, cvičení zdravotní, s overbally, gumičkami), turistika, nordic walking, plavání v moři a v bazénu u vily nebo v krásném velkém bazénu 100 m od vily

Cena: 14 590,- Kč

Kapacita: 24 osob

Organizační zajištění: Alena Ročková

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje cestovní kancelář Melissa Travel, s.r.o.

JETŘICHOVICE

Místo pobytu: klidná lokalita uprostřed krásné přírody mezi chráněnou krajinnou oblastí Labské pískovce a národním parkem České Švýcarsko, 23 km od Děčína
Termín: 12. 6.–18. 6. 2016

Ubytování: hotel Bellevue, jednodušší dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením, SAT/TV, venkovní bazén, v okolí velká nabídka turistických tras

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové spojení, možnost parkování přímo u hotelu

Program: 4x cvičení (aerobní, posilovací cvičení, zdravotní cvičení pro posílení pánevního dna a vnitřního stabilizačního systému) v tělocvičně hotelu, při vhodném počasí koupání ve venkovním bazénu, 2x celodenní turistický výlet, nordic walking, nácvik relaxačních technik – jak řešit stres jinak než jídlem, za poplatek výlety a možnost absolvování Image kurzu v centru Dámský svět v Děčíně

Cena: 4700,- Kč

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Jana Křihová, Drahomíra Párová

Proteinové tyčinky Guareta

www.drstaneck.cz



NÁVRAT NA
OBLÍBENÉ
MÍSTO

TURISTIKA



TERMÁLNÍ
LÁZNĚ

ITÁLIE – ISCHIA

Místo pobytu: italský ostrov v blízkosti Neapole, středisko Forio

Termín: 18. 6.–25. 6. 2016

Ubytování: hotel Park Victoria, dvoulůžkové pokoje s možností přistýlky, sociální zařízení. Hotel je obklopen zelení a nachází se nedaleko od historického centra Foria či Posseidonových zahrad. Patří k němu venkovní a vnitřní termální bazén.

Stravování: v rozsahu polopenze, snídaně formou bufetu, večere výběrem ze 3 menu

Doprava: letecky do Neapole (alternativně autobusem), trajekt přibližně 1 hodinu na ostrov

Pláž: písčná

Program: cvičení (aerobní, zdravotní, s overbally, gumičkami), za poplatek návštěva krásných termálních lázní, výlety po ostrově i na pevninu (Vesuv, Pompeje)

Cena: 17 700,- Kč při letecké dopravě, 12 900,- Kč při autobusové dopravě

Kapacita: 24 osob

Organizační zajištění: Ludmila Boháčová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje CK Petra Tour.

Kromě uvedených pobytů pořádá STOB i pobyt v exotických destinacích. V březnu 2016 je pro vás připraven léčebný pobyt s ajurvédskou léčbou na Srí Lance a na přelomu února a března 2016 unikátní poznávací pobyt ve Vietnamu. Dále organizujeme pobyt se cvičením za příznivé ceny na kouzelných ostrovech s krásnými plážemi: v dubnu 2016 na Mauriciu a v listopadu 2016 na Seychelách. Na tyto pobyt je třeba se hlásit s velkým časovým předstihem. **Sledujte aktualizovanou nabídku na www.stob.cz. Více informací na telefonním čísle 608 834 816.**

TURNOV

Místo pobytu: Turnov, centrum oblasti Český ráj, která vyniká množstvím přírodních a historických památek

Termín: 26. 6.–2. 7. 2016

Ubytování: hotel Karel IV., dvoulůžkové a třílůžkové pokoje, SAT/TV, k hotelu patří malý venkovní bazén. Hotel se nachází nedaleko od centra, ale v klidné zóně v bezprostřední blízkosti rozsáhlého parku na břehu Jizery. Přimo kolem hotelu vedou značené turistické trasy.

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení, možnost parkování v areálu hotelu

Program: velmi pestrá nabídka cvičení (low impact aerobik, step aerobik, latino aerobik, posilování s gumičkami, therabandy, expandery, overbally, posilovacími tyčemi) v moderně zařízeném fitcentru ve škole 200 m od hotelu, nordic walking a turistika krásnou přírodou Českého ráje, možnost zapůjčení koloběžek či raftů, v případě hezkého počasí koupání ve venkovním bazénu

Cena: 5950,- Kč

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Lída Boháčová

BYSTRICE NAD PERNŠTEJNEM

Místo: město na Českomoravské vrchovině obklopené hezkou přírodou s možností turistiky

Termín: 1. turnus:

26. 6.–2. 7. 2016

2. turnus:

3. 7.–9. 7. 2016

Ubytování: moderně vybavená ubytovna v Areálu sportu, dvou- až třílůžkové pokoje, v bezprostřední blízkosti sportovní hala, krytý bazén, otevřené koupaliště, mini-golf, hřiště na volejbal, fitcentrum, sauna, bowling

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové a vlakové spojení

Program: cvičení aerobní, na fitballech, zdravotní, s overbally, gumičkami, aquaerobik, nordic walking, turistické výlety do zajímavého okolí, volejbal, na pobytech bude přítomen fyzioterapeut, který individuálně doporučí cvičební plán s ohledem na stav pohybového aparátu, za poplatek masáže, diagnostika a terapie pohybového aparátu MFK

Cena: 5650,- Kč

Kapacita: 38 osob v každém turnusu

Organizační zajištění:

1. turnus:

Jana Machová, Jana Boučková

2. turnus:

Šárka Stibůrková

PESTRÝ
VÝBĚR
CVIČENÍ



RAFTY
A
KÁNOE

RABÍ U SUŠICE

Místo pobytu: malebné městečko v předhůří Šumavy s monumentálním hradem

Termín: 24. 7.–30. 7. 2016

Ubytování: moderně zařízený hotel Atawa, dvoulůžkové a třílůžkové pokoje, TV, vnitřní bazének, tenisový kurt

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové spojení

Program: cvičení (aerobní, zdravotní, pilates, cvičení s overbally, gumičkami), na venkovním tenisovém kurty nebo v případě deště v tělocvičně vzdálené 5 minut chůze od hotelu, 3x týdně aquaerobik v hotelovém bazénu, turistika, nordic walking, přednášky, za poplatek jízda na koni, na raftech, kánoích, možnost vyšetření a terapie pohybového aparátu MFK, různé druhy masáže, lymfodrenáž

Cena: 5400,- Kč

Kapacita: 35 osob

Organizační zajištění: Andrea Mahrová, Lída Boháčová

JESENÍK

Místo pobytu: lázeňské město v centru Hrubého Jeseníku, nádherné okolí láká k turistice

Termín: 31. 7.–6. 8. 2016

Ubytování: lázeňský dům J. Ripper, dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením a televizí, omezený počet jednolůžkových pokojů za příplatek 1000,- Kč za týden

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: aerobní cvičení, zdravotní cvičení, taneční aerobik, cvičení s overbally, gumičkami v hotelové tělocvičně či kongresovém sále, v případě pěkného počasí na venkovním hřišti, plavání v krytém bazénu, lékařské vyšetření, lázeňské procedury v ceně 350,- Kč/den (např. bylinková a perličková koupel, parafin, masáž), nordic walking, přednášky

Cena: 8800,- Kč (cena nezahrnuje lázeňský poplatek ve výši 15,- Kč/den)

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Miluška Nová

RADY
FYZIOTERAPEUTA
ZDARMA

LÁZEŇSKÉ
PROCEDURY
V CENĚ

NOVÁ BYSTŘICE

Místo pobytu: malebné městečko v jižních Čechách, centrum oblasti zvané Česká Kanada

Termín: 7. 8.–13. 8. 2016

Ubytování: hotel Nobys, dvoulůžkové a třílůžkové stylové zařízené pokoje s vlastním příslušenstvím, televizí, v hotelu vířivka a v zahradě tenisový kurt s umělým povrchem

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: cvičení zdravotní i aerobní, cvičení s overbally, gumičkami, speciální cvičení pro muže, turistika, nordic walking, organizovaná cykloturistika, kuželky, tenis, za poplatek možnost výuky golfu

Cena: 5950,- Kč

Kapacita: 35 osob

Organizační zajištění: Jarena Ježková

TŘEBOŇ

Místo pobytu: lázeňské město v jižních Čechách

Termín: 14. 8.–20. 8. 2016

Ubytování: penzion Siesta na klidném místě v blízkosti centra a lázní, dvou- a třílůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizí

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: cvičení (aerobní, zdravotní, s overbally, gumičkami), 1x aquaerobik v bazénu Bertiných lázní, 1x plavání a využití atrakcí vodního světa v lázeňském komplexu Aurora, turistika, nordic walking, za poplatek lázeňské procedury

Cena: 6300,- Kč

Kapacita: 20 osob

Organizační zajištění: Dita Trnková



BOYBT PRO MUŽE, ŽENY A PARTNERSKÉ DVOJICE

NOVINKA

ZAJÍMAVÁ PROHLÍDKA MĚSTA



ZDRAVOTNÍ A DECHOVÁ CVIČENÍ

PRACHATICE

Místo pobytu: malebné město na úpatí Šumavy

Termín: 21. 8.–27. 8. 2016

Ubytování: hotel Albatros Relax 500 m od středu města, komfortní dvoulůžkové nebo třílůžkové pokoje, sociální zařízení, SAT/TV, WiFi připojení, v hotelu vnitřní bazén, výborně vybavená wellness a spa zóna, squashové kurty

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: pestré cvičení na squashových kurtech (zdravotní cvičení s prvky pilates, jógy, cchi kungu, cviky na rozproudění lymfy, NIA), střídavě aquaerobik a plavání v hotelovém bazénu, turistika a nordic walking šumavskou přírodou, přednášky, za poplatek využití služeb wellness centra, masáže

Cena: 6450,- Kč

Kapacita: 20 osob

Organizační zajištění: Dagmar Jackson

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Místo pobytu: světoznámé lázeňské město v západních Čechách

Termín: 11. 9.–17. 9. 2016

Ubytování: hotel Melodie na klidném místě v blízkosti kolonády, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizí

Stravování: v rozsahu plné penze

Doprava: vlastní, autobusové i vlakové spojení

Program: cvičení (aerobik, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally, s gumičkami), 3x využití bazénu v hotelu Monti Spa, turistika, nordic walking, za poplatek masáže, kosmetika, půjčovna kol, výlety, večerní tanec

Cena: 6350,- Kč (cena nezahrnuje lázeňský poplatek 30,- Kč/den)

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Miluška Nová

LÁZEŇSKÝ VEČERNÍ ŽIVOT

ALBÁNIE

ZA 3 HODINY U MOŘE

Místo pobytu: Durres

Termín: 15. 9.–22. 9. 2016

Ubytování: hotel Tropikal Resort, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním příslušenstvím, klimatizací, televizí. Hotel se nachází v udržované zahradě, v areálu je velký venkovní bazén.

Stravování: v rozsahu polopenze, snídaně i večere formou švédských stolů

Doprava: letecky

Pláž: soukromá písčná pláž náležející k hotelu, s povoleným vstupem do moře, plážový servis zdarma

Program: pestré cvičení (zdravotní cvičení s prvky pilates, jógy, cchi kungu, cviky na rozproudění lymfy, NIA), turistika, nordic walking po pláži, aquaerobik v moři, přednášky, za poplatek výlety po ostrově

Cena: 15 490,- Kč

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Dagmar Jackson

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje cestovní kancelář Delfin Travel.

ŠPANĚLSKO – MENORCA

NOVINKA

Místo pobytu: Ciutadella

Termín: 18. 9.–25. 9. 2016

Ubytování: aparthotel Blanc Palace 4*, prostorné pokoje apartmánového typu s dvoulůžkovou ložnicí a obývací místností s kuchyňským koutem, koupelnou a WC, SAT/TV, klimatizací, lednicí. Hotel se nachází v klidném prostředí obklopeném přírodou, v areálu jsou 3 bazény, minimarket se základními potravinami. V okolí hotelu jsou obchůdky a jen přibližně 1,5 km od hotelu leží historické centrum ostrova Menorca – malebná Ciutadella.

Stravování: v rozsahu polopenze formou bufetu, v ceně i nápoj

Doprava: letecky a autobusový transfer do hotelu

Pláž: přímo z hotelu je přístup na pláž Sa Caleta s povoleným vstupem do vody, plážový servis za poplatek

Program: cvičení (aerobní, taneční aerobik, posilování, strečink, cvičení s overbally, gumičkami), turistika, nordic walking po mořském pobřeží, plavání v moři a bazénu, za poplatek výlety

Cena: 17 590,- Kč

Kapacita: 30 osob

Organizační zajištění: Miluška Nová

Pobyt pořádá a organizačně zajišťuje cestovní kancelář CAPRO

STOB pořádá i víkendové pobyty. Sledujte aktualizovanou nabídku na www.stob.cz

INDIANA JERKY

... POŘÁDNÝ KUS ENERGIE



bez lepku,
bez přidaných glutamátů,
sůl z mrtvého moře,
max. 4% tuku, minimum cukru,
minimálně 50% bílkovin

Vyberte si Jerky podle vlastní chuti



Hovězí



Kuřecí



Vepřové



Krůtí

Maso se prodává v baleních
po 25 g, 50 g a 100 g

Je k dispozici s příchutí:
Original, Peppered,
Hot&Sweet, Natural



Indiana s.r.o., Na Lysině 25, Praha 4, 147 00

Tel.: +420 261 227 762-3, E-mail: jerky@jerky.cz,
www.jerky.cz



SEBEKOUČINK



- Sleduje množství přijaté energie
- Hlídá příjem základních živin
- Eviduje pohybovou aktivitu

Používejte program Sebekoučink a mějte
svoje stravovací návyky pod kontrolou!

Individuální
poradenství

Kurzy zdravého
hubnutí

Aktivní
dovolená

STOBklub
a Sebekoučink

STOP
STOP
OBEZITĚ

Pomůcky
na hubnutí

Cvičení

Semináře

Hubněte
zdravě a natrvalo