WAKACYJNA mapa

NATUR HOUSE

Eksperci w reedukacji żywieniowej

Siatkówka plażowa gdziekolwiek nad morzem to około **500 kcal** spalonych w godzinę.

Windsurfing, Kitesurfing, Katamaran, narty wodne – Chałupy na Półwyspie Helskim; około **200 -500 kcal** spalonych w godzinę.

Aquapark Panorama Morska w Jarosławcu. Podczas godzinnej zabawy w wodzie możemy spalić **do 600 kcal. www.aquapark.info.pl**

Centrum Rozrywki i Jazdy Konnej "Dziki Zachód" w Kołobrzegu Podczas godzinnej jazdy konnej możemy spalić **do 300 kcal.**

Mazurskie Centrum Nurkowe – Giżycko; godzina nurkowania z butlą to około 200 spalonych kalorii. **www.mcn.mazury.pl**

Rezerwaty i parki krajobrazowe to doskonałe miejsce na spacery, jazdę na rowerze lub nordic walking. Można spalić **od 250 do 400 kalorii** w godzinę. **www.traseo.pl**

Spływ tratwami nad Biebrzą – kilkudniowe rejsy w pływających domach. Wędkowanie – **300 kcal**. **www.tratwy.pl**

Szlaki rowerowe – bogactwo pięknie położonych szlaków przebiegających przez parki krajobrazowe i puszcze. **250 – 400 spalonych kcal www.traseo.pl**

Ogród zoobotaniczny w Toruniu – spacer po ciekawych zakątkach ogrodu to spalone **170-250 kcal** w ciągu godziny (w zależności od tempa). **www.zoo.torun.pl**

Spływ kajakowy po Rurzycy - można spalić **250 – 350 kalorii** w ciągu godziny. **www.splywaj.pl**

Międzyrzecki Rejon Umocniony - jedna z najnowocześniejszych fortyfikacji okresu międzywojennego. Wędrówka po tajemniczych podziemiach to spalenie około **250 kcal**.

Tory Kartingowe - Łódź, **200 kcal** spalonych w ciągu godziny**www.gokartarena.pl** lub **www.lemans.net.pl**

Całoroczny Stok Narciarski Szczęśliwce - Warszawa, do zjazdów narciarskich i snowboardowych, jeśli ktoś tęskni za sportami zimowymi latem. **400 – 600 kcal/godzina**

Malta - pływanie, minigolf, letni tor saneczkowy, bule, tor regatowy, rolki. Spalanie około **200 – 500 kcal** w zależności od wyboru atrakcji.

Aquapark, baseny, solanki – Uniejów. Godzina szaleństwa to nawet **600 spalonych kcal**. **www.termyuniejow.pl/**

Skatepark, hala sportowa, boiska do gry w koszykówkę, siatkówkę i piłkę nożną, baseny, ścieżki rowerowe, golf, badminton oraz inne atrakcje – w Warszawie latem nie można się nudzić **www.wosir.waw.pl 200 – 600 kcal/godzina**

Jazda konna – ośrodki znaleźć można na stronie **www.galopuje.pl/stadniny 150 - 500 kcal**

Szlaki nordic walking - Marsz z kijami to **300 kcal** spalonych w godzinę. Trasy można znaleźć na **www.traseo.pl**

JuraPark Krasiejów - największy w Polsce park jurajski – rozrywka dla rodziców z dziećmi – dinozaury, place zabaw, kino 5 D - **200 – 300 kcal**. **www.juraparkkrasiejow.pl**

Maratony rowerowe połączone ze zwiedzaniem atrakcji turystycznych regionu, do wyboru ponad 500 tras o różnym stopniu trudności można znaleźć na **www.traseo.pl** Spalimy **300-600 kcal** w godzinę.

Lot na paralotni w połączeniu z przygotowaniami pomaga spalić około **250 kalorii** w godzinę. Wrażenia niezapomniane **www.gagrin.org.pl**

Adrenalina Park Sokolniki - 12 ha przygody – największy w Polsce park linowy, zorbing, quady, zjazdy po linie, paintball, spływy pontonowe. Godzina szaleństwa to nawet **600 spalonych kcal**. **www.adrenalina-park.pl**

Wędrówki piesze po najstarszych polskich górach – **400 – 650 kcal/godzina**

Trasy rowerowe regionu - można znaleźć na **www.traseo.pl 300 – 450 kcal/godzina**

Góry Stołowe - Błędne Skały, Skalne Grzyby czy Kaplica czaszek, to miejsca, które warto odwiedzić wędrując po okolicy. Możesz spalić około **600 kcal** w godzinę.

Podziemna trasa turystyczna w Rzeszowie - **170 – 250 kcal** spalonych podczas spaceru **www.trasa-podziemna.erzeszow.pl**

Wzdłuż Odry ciągną się dobrze przygotowane **trasy rowerowe 250 – 400 spalonych kcal** (w zależności od tempa jazdy).

Spływy kajakowe po rzece Wisłok. W godzinę możesz spalić nawet **500 kcal**. **www.kajakirzeszow.pl**

Nurkowanie w kamieniołomie - Kraków Zakrzówek wśród zatopionych atrakcji – autobus, lustra, nysa, podwodny las, domek – **200 – 400 kcal/godzina**

Wspinaczki górskie - około **700 kcal** spalonych w godzinę **www.wspinaczka.one.pl**

Żeglarstwo, windserfing - Jezioro Żywieckie, można spalić **200 – 500 kcal** w godzinę **www.megasurf.pl**

Szczyrk, Wisła, Żywiec - wędrówki po szlakach górskich to 400 – 600 kcal w godzinę **www.beskidslaski.pl/ www.beskid.zywiecki.prv.pl**

RUMIA, SŁUPSK, GDYNIA, GDAŃSK, ELBLĄG, KOŁOBRZEG, KOSZALIN, TCZEW, STAROGARD GDAŃSKI, OSTRÓDA, OLSZTYN, SZCZECIN, GRUDZIĄDZ, STARGARD SZCZECIŃSKI, PIŁA, BYDGOSZCZ, TORUŃ, ŁOMŻA, BIAŁYSTOK, OSTROŁĘKA, GORZÓW WIELKOPOLSKI, INOWROCŁAW, WŁOCŁAWEK, PŁOCK, LEGIONOWO, WOŁOMIN, WARSZAWA, POZNAŃ, GNIEZNO, SŁUBICE, MINSK MAZOWIECKI, PRUSZKÓW, ŻYRADÓW, PIASECZNO, OTWOCK, SIEDLCE, KONIN, KUTNO, LESZNO, ZIELONA GÓRA, ZGIERZ, SKIERNIEWICE, ŁÓDŹ, KALISZ, OSTRÓW WIELKOPOLSKI, PABIANICE, TOMASZÓW MAZOWIECKI, NOWA SÓL, ŻARY, GŁOGÓW, RADOM, PUŁAWY, LUBLIN, ŚWIDNIK, LUBIN, BEŁCHATÓW, PIOTRKÓW TRYBUNALSKI, ZGORZELEC, BOLESŁAWIEC, LEGNICA, RADOMSKO, WROCŁAW, BRZEG, CZĘSTOCHOWA, KIELCE, ŚWIDNICA, ZAWIERCIE, OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI, JELENIA GÓRA, WAŁBRZYCH, TARNOWSKIE GÓRY, SIEMIANOWICE ŚL., RUDA ŚLĄSKA, OPOLE, PIEKARY ŚL., BYTOM, CHORZÓW, KATOWICE, DZIERŻONIÓW, NYSA, ZABRZE, DĄBROWA GÓRNICZA, KŁODZKO, KĘDZIERZYN-KOŹLE, GLIWICE, MIKOŁÓW, CZERWIONKA-LESZCZYNY, JAWORZNO, SOSNOWIEC, OLKUSZ, MYSŁOWICE, PSZCZYNA, CZECHOWICE-DZIEDZICE, TYCHY, CHRZANÓW, KRAKÓW, RYBNIK, RZESZÓW, RACIBÓRZ, ŻORY, OŚWIĘCIM, TARNÓW, WODZISŁAW ŚLĄSKI, PRZEMYŚL, JASTRZĘBIE-ZDRÓJ, BIELSKO-BIAŁA, CIESZYN, WADOWICE, NOWY SĄCZ, ŻYWIEC, NOWY TARG

CENTRUM DIETETYCZNE NATURHOUSE

www.naturhouse.com.pl

infolinia 801 11 12 13

Liczba podanych kalorii jest orientacyjna i zależy od tempa danej aktywności, przemiany metabolicznej i wagi ciała.