

Newstart Életmódtábor a Bakonyban
2013.07.21-28-ig

Részletes program:

2013. július 21. vasárnap

11.00-13.00	Érkezés, táborhely elfoglalása
13.30-14.30	Ebéd a Napfényes Étteremből: Kerti vegyes zöldségleves Barnarizses rizi-bizi rántott növényi sajtjal, tartármártással Idény vegyes saláta
15.30	Ismerkedés a táborhellyel
16.00	Állapot felmérés Borisz Anitával: vérnyomás, testzsír, testsúly mérés.
18.00	Vacsora: Gyümölcs, teljes kiőrlésű kenyérral
19.00	Előadás: Élelmezés és a környezet Előadó: Gazdag Ernő életmódklub vezető
20.00	Ismerkedési est
22.00	Jó éjszakát!

2013. július 22. hétfő

6.30	Ébresztő Állapot felmérés Borisz Anitával: Vércukorszint és koleszterin mérés
7.00-7.30	Reggeli torna
7.30	100%-os gyümölcsle fogyasztása
7.35-8.00	Reggeli áhitat Tóth Szilárddal Téma: Ki kezdte? Hol romlott el az életem? Miért vagyok olyan szerencsétlen? 2Kor 4:17-18
8.00-9.00	Reggeli: Szilvás lepény Gyümölcstál

9.30-10.30	<i>Reggeli séta</i>
11.00-12.30	<p>Előadás:</p> <p>Kezdő csoport: A NEWSTART nyolc pillére: Táplálkozás és mozgás</p> <p>Előadó: Gazdag Ernő életmódklub vezető</p> <p>Haladó csoport: Ahogy a természet a helyreállítás művét végzi</p> <p>Előadó: Csengei Károly Élelmiszeripari üzem mérnök</p>
12.30	<i>100%-os zöldséglé fogyasztása</i>
13.00-14.00	<p>Ébéd a Napfényes Étteremből:</p> <p><i>Vöröslencseleves</i></p> <p><i>Lasagne bolognai módra</i></p> <p><i>Idény vegyes saláta</i></p>
14.30-15.30	<i>Ébéd utáni séta</i>
16.00-17.30	Főzőtanfolyam :A vegán ételek elkészítésének alapjai
18,00-18.30	<p>Vacsora:</p> <p><i>Gyümölcs kenyérral</i></p>
19.00-21.00	<p>Választható programok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Személyes tanácsadás</i> - <i>Filmvetítés</i> - <i>Kötetlen szabadidős sport</i> - <i>Gyógytorna</i>
22.00	<i>Jó éjszakát!</i>

2013. július 23. kedd

6.30	<i>Ébresztő</i>
7.00-7.30	<i>Reggeli torna</i>
7.30	<i>100%-os gyümölcslé fogyasztása</i>
7.35-8.00	<p>Reggeli áhítat Tóth Szilárddal</p> <p><i>Téma: Mézeshadzag receptre</i></p> <p><i>Honnan tudja az Ördög, hogy mivel lehet engem megfogni?</i></p>

	2Kor 11:14-15
8.00-9.00	Reggeli: Tejbedara karobszósszal Gyümölcsleves
9.30-10.30	Reggeli séta
11.00-12.30	Előadás: Kezdő csoport: A NEWSTART nyolc pillére: Víz és a napfény Előadó: Gazdag Ernő életmódklub vezető Haladó csoport: <i>Milyen táplálkozási forma felé mutatnak korunk jelenségei és jelei?</i> Előadó: Tóth Gábor élelmiszeripari mérnök és táplálkozáskutató
12.30	100%-os zöldséglé fogyasztása
13.00-14.00	Ebéd a Napfényes Étteremből: Karalábéleves nookedlivel Burgonyapüré zabfasírttal Idény vegyes saláta
14.30-15.30	Ebéd utáni séta
16.00-17.00	Fürdés a zánkai strandon
18,00-18.30	Vacsora: Gyümölcs teljes kiőrlésű kenyérral
19.00-21.00	Választható programok: - Túra - Recept csere - Kötetlen szabadidős sport - Gyógytorna
22.00	Jó éjszakát!

2013. július 24. szerda

6.30	Ébredtő
7.00-7.30	Reggeli torna
7.30	100%-os gyümölcslé fogyasztása
7.35-8.00	Reggeli áhitat Tóth Szilárddal Téma: A cél??? Miért egyek zöldséget, ha úgyis meghalok? Máté 6:25
8.00-9.00	Reggeli: Stiriai metélt Gyümölcssaláta
9.30-12.00	Kirándulás gyalogosan Óbudavára és Mencshelyre
12.30	100%-os zöldség lé fogyasztása
12.00-14.00	Ébéd: Babgulyás főzőverseny Mencshelyen
14.30-15.30	Ébéd utáni séta vissza a táborba
16.00-17.00	Preventív gerinctorna
18.30-18.30	Vacsora: Gyümölcs teljeskiőrlésű kenyérrel
19.00-20.30	Választható programok: <ul style="list-style-type: none">- Szabadidős sport- Filmvetítés- Gyógytorna
22.00	Jó éjszakát!

2013. július 25. csütörtök

6.30	Ébresztő
7.00-7.30	Reggeli torna
7.30	100%-os gyümölcsle fogyasztása
7.35-8.00	Reggeli áhitat Tóth Szilárddal Téma: Hamis reménység. „Ej ráérünk arra még” Zsid 4:7
8.00-9.00	Reggeli: Rakott köles mákkrémmel Gyümölcstál
9.30-10.30	Reggeli séta
11.00-12.30	Előadás: Kezdő csoport: A NEWSTART nyolc pillére: Mértékletesség és levegő Előadó: Gazdag Ernő életmódklub vezető Haladó csoport: Szív-lélek-zenélek- Zene terápiai előadás –és foglalkozás Előadó: Rábaközi Ritával és Bánó Veronikával
12.30	100%-os zöldségle fogyasztása
13.00-14.00	Ébéd a Napfényes Étteremből: Magyaros burgonyaleves Kukoricapolenta grillezett zöldségekkel, növényi sajttal Idény vegyes saláta
14.30-15.30	Ébéd utáni séta
16.00-17.30	<ul style="list-style-type: none"> - Newstart a gyakorlatban - Bemutató Főzőtanfolyam - A napi ételek receptjeinek megbeszélése
18.30-18.30	Vacsora: Gyümölcs teljeskiőrlésű kenyérrel
19.00-20.30	Életmód Vetélkedő
22.00	Jó éjszakát!

2013. július 26. péntek

6.30	Ébresztő
7.00-7.30	Reggeli torna
7.30	100%-os gyümölcslé fogyasztása
7.35-8.00	Reggeli áhitat Tóth Szilárddal Téma: Kiút a depresszióból. Új látásmód elsajátítása. Róm 12:1-2
8.00-9.00	Reggeli: Gesztenyés és diós palacsinta vanília szósszal Gyümölcssaláta
9.30-10.30	Reggeli séta
11.00-12.30	Előadás: Kezdő csoport: A NEWSTART nyolc pillére: Pihenés és bizalom Előadó: Gazdag Ernő életmódklub vezető Haladó csoport: Életmód és IDEGRENDSZER Nem csak kenyérrrel él az ember Előadó: Kulcsár Attila Életmód tanácsadó
12.30	100%-os zöldséglé fogyasztása
13.00-14.00	Ébéd a Napfényes Étteremből: Zöldséggulyás Rakott karfiol Idény vegyes saláta
14.30-17.00	Erdei túra
18.30-18.30	Vacsora: Gyümölcs, teljes kiőrlésű kenyérral
19.00-20.30	Esti beszélgetés Tóth Szilárddal Az egyetlen biztos védelem. Hol állsz? A kerítésen belül, vagy kívül? Ján 15:10
22.00	Jó éjszakát!

2013. július 27. szombat

7.00	Ébredtő
7.30	100%-os gyümölcslé fogyasztása
8.00-9.00	Reggeli: Gyümölcsös granola vaníliás tejjel Gyümölcstál
9.30-10.30	Reggeli séta
11.00-12.30	Áhitat Tóth Szilárddal Téma: "Valódi reménység. „Nekem az élet:Krisztus” Fil 1:21
12.30	100%-os zöldséglé fogyasztása
13.00-14.00	Ébéd a Napfényes Étteremből: Paradicsomos csicserileves Zöldséges köles falafellel, joghurtszósszal Idény vegyes saláta
16.00-17.30	Gyalogos séta Nemesleányfaluba
17.30-18.30	Komolyzenei koncert a nemesleányfalusi evangélikus templomban
18.30-19.30	Gyalogos séta vissza a táborhelyre
19.30-20.30	Vacsora: - Gyümölcs teljes kiőrlésű kenyérral
22.00	Jó éjszakát!

2013. július 28. vasárnap

6.30	Ébresztő
7.00-7.30	Reggeli torna
7.30	100%-os gyümölcslé fogyasztása
7.35-8.00	Reggeli áhitat Tóth Szilárddal Téma: A szeretet diadala. Amit mindenkinek el kell mondanod. 2Kor 5:20
8.00-9.00	Reggeli: Mazsolás kukoricakása kókusz öntettel Gyümölcsleves
9.30-10.00	Reggeli séta
10.30-11.00	Táborzárás



További információ: www.igemorzsa.hu/életmod
www.életmodklub.hu
www.newstart.hu