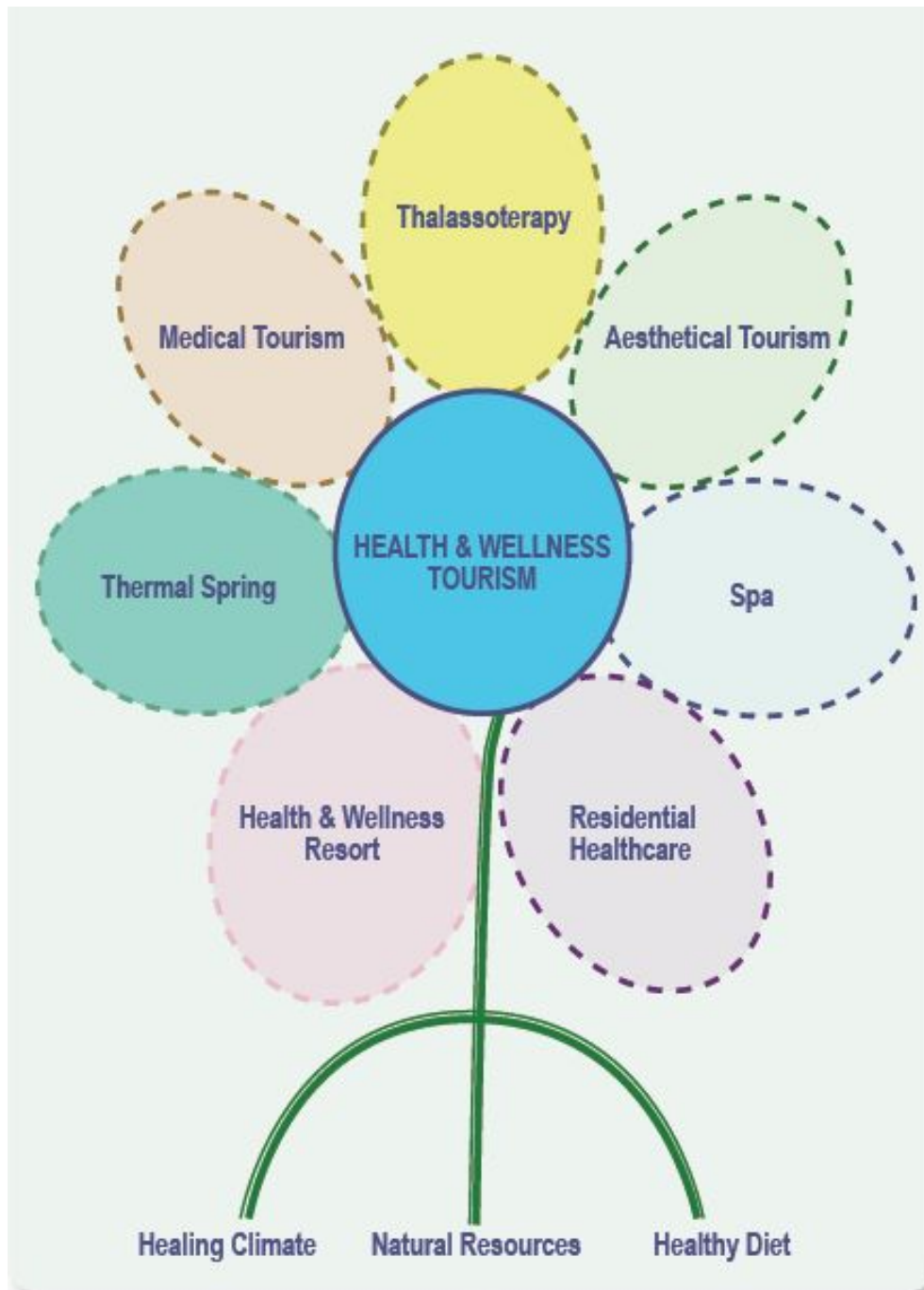


Turystyka zdrowotna od kuchni



dr inż. Katarzyna Janiszewska

*Katedra Żywienia Człowieka, UWM Olsztyn
Certyfikowana Ambasadorka World Food Travel Association
Właścicielka Food Tours Poland*



Turystyka zdrowotna

MEDYCZNA	leczenie, terapie medyczne	wyście z choroby	leczenie
-----------------	----------------------------	---------------------	----------

Turystyka zdrowotna

MEDYCZNA	leczenie, terapie medyczne	wyście z choroby	leczenie
WELLNESS	utrzymanie/polepszenie zdrowia i samopoczucia	zdrowie	prewencja

Turystyka zdrowotna

MEDYCZNA	leczenie, terapie medyczne	wyście z choroby	leczenie
WELLNESS	utrzymanie/polepszenie zdrowia i samopoczucia	zdrowie	prewencja
SPA	relaks, upiększanie, prewencja	dobrostan	promocja

Turystyka zdrowotna

MEDYCZNA	dietoterapia - indywidualna		
WELLNESS	utrzymanie/polepszenie zdrowia i samopoczucia	zdrowie	prewencja
SPA	relaks, upiększanie, prewencja	dobrostan	promocja

Turystyka zdrowotna

MEDYCZNA	dietoterapia - indywidualna
WELLNESS	dieta prozdrowotna, terapię dietetyczne
SPA	dieta prozdrowotna, terapię dietetyczne

Wellness od kuchni

uwarunkowania kulturowe i geograficzne

Wellness od kuchni

uwarunkowania kulturowe i geograficzne

południe Europy - morze, powolne życie, kuchnia śródziemnomorska



Wellness od kuchni

uwarunkowania kulturowe i geograficzne

południe Europy - morze, powolne życie, kuchnia śródziemnomorska

Skandynawia - przebywanie na zewnątrz, prostota



Oczekiwania wobec turystyki zdrowotnej

1

relaks i komfort (natura, kąpiele w jeziorze, las)

2

3

Oczekiwania wobec turystyki zdrowotnej

1

relaks i komfort (natura, kąpiele w jeziorze, las)

2

ZDROWA ŻYWNOŚĆ

3

Oczekiwania wobec turystyki zdrowotnej

1

relaks i komfort (natura, kąpiele w jeziorze, las)

2

ZDROWA ŻYWNOŚĆ

3

usługi prozdrowotne
(aktywność fizyczna, wyprawy, tradycyjne terapie, opieka
prewencyjna).

Co przyciąga klientów turystyki zdrowotnej?

- pojęcie holizmu
- spójna koncepcja np. brak “śmieciowego” jedzenia
- relaks na wielu płaszczyznach i w wielu formach
- aktywność fizyczna - różnorodność

Co “chwytają” turyści SPA?

naturalny

organiczny

holistyczny

zielony

przyjazny dla środowiska

zrównoważony

Co “chwytą” turystów SPA?

naturalny

organiczny

holistyczny

zielony

przyjazny dla środowiska

zrównoważony



Klienci

gł. kobiety >45 lat

Klienci

gł. kobiety >45 lat

przyczyna:

brak jasnego i szerszego zakresu oferty - dzieci, mężczyźni, kobiety <45

Klienci

gł. kobiety >45 lat

przyczyna:

brak jasnego i szerszego zakre



rozwiązania:

- zajęcia na świeżym powietrzu
- ukierunkowanie na rodziny - integracja w zdrowszym stylu życia
 - integracja - porozumienie - wspólne przeżywanie - szczęśliwa rodzina
 - gotowanie na świeżym powietrzu
 - wędrowki po lesie
 - gry i zabawy

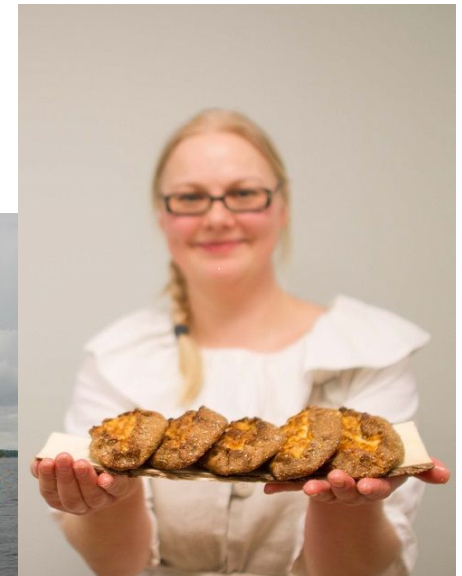
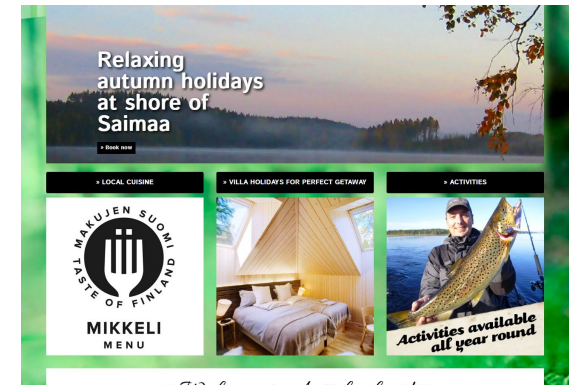
Zachodnia Finlandia - Metsämatkat - wyprawy leśne

- Moc lasu - m.in. polowanie na grzyby
 - nauka przed wyjściem - las, natura - drzewa, zioła, grzyby
 - nauka w trakcie - rozpoznawanie grzybów, sposoby zbierania
 - gotowanie lub konserwowanie zbiorów
 - wspólny posiłek
- Moc jeziora



Anttolanhovi (Finlandia)

- zakwaterowanie, sporty, sauna, konferencje
- wyprawy z przewodnikiem: dzikie zioła, owoce lasu, grzybobranie, joga, łowienie
- żywność lokalna: mięso od rzeźników, ryby od rybaka, owoce i grzyby z lasu, soki i dżemy od rolników, własne chleby i ciasta
- warsztaty kulinarne "Karjalanpiirakka"



Natura

wyprawy - odczuwanie otoczenia wszystkimi zmysłami

przeciwieństwo turystyki ekstremalnej - adrenaliny, przygody

żywność z natury: leśne i morskie (też wodorosty)



Region Mývatn (Islandia)

inicjatywa rządowa

“Food from the Farm”

identyfikowalne lokalne

pochodzenie

= dieta zgodna z naturą

= “zdrowsza”

“Amazing farm to table experience!”



Review of Vogafjos Cowshed Cafe



434 photos

Vogafjos Cowshed Cafe

Vogafjosi, Lake Myvatn 660, Iceland +354 464 4303

Website Improve this listing



alliv512
Fort
Lauderdale,
Florida

27 12



Reviewed 2 weeks ago via mobile

Amazing farm to table experience!

The food here is excellent. It does not get more farm to table. All of their cheeses and creams are home made fresh and you can see the milk cows though a window at the restaurant. I highly recommend the lamb shank and the burger. The burger was probably the best I've ever had and the lamb literally falls off the bone.



Reviews (914)

Write a Review

Traveller rating



Traveller type

- Families
- Couples
- Solo
- Business
- Friends

Time of year

- Mar-May
- Jun-Aug
- Sep-Nov
- Dec-Feb

Language

- All languages
- English (662)
- French (68)
- Italian (49)

[More languages](#)

Region Mývatn (Islandia)

Pstrąg wędzony i chleb wulkaniczny

- naturalne produkty
- wykorzystanie tradycyjnych technik przyrządzania - energia geotermalna
- wsparcie rolników
- wkomponowane w ofertę turystyki zdrowotnej regionu



Dieta prozdrowotna

Beito Experiment - Beitostølen (Norwegia)

- zdrowe żywienie, aktywność fizyczna, kontakt z naturą
- śniadanie - usunięcie wszelkich pokus żywieniowych - różny odbiór wśród turystów
- obiad - spożywany na zewnątrz, w naturze
- kolacja - typowo nordycka kuchnia - “zdrowa”, z niewielkimi modyfikacjami



Dieta prozdrowotna



Balearic Retreats

Yoga Holidays Mallorca

Majorka

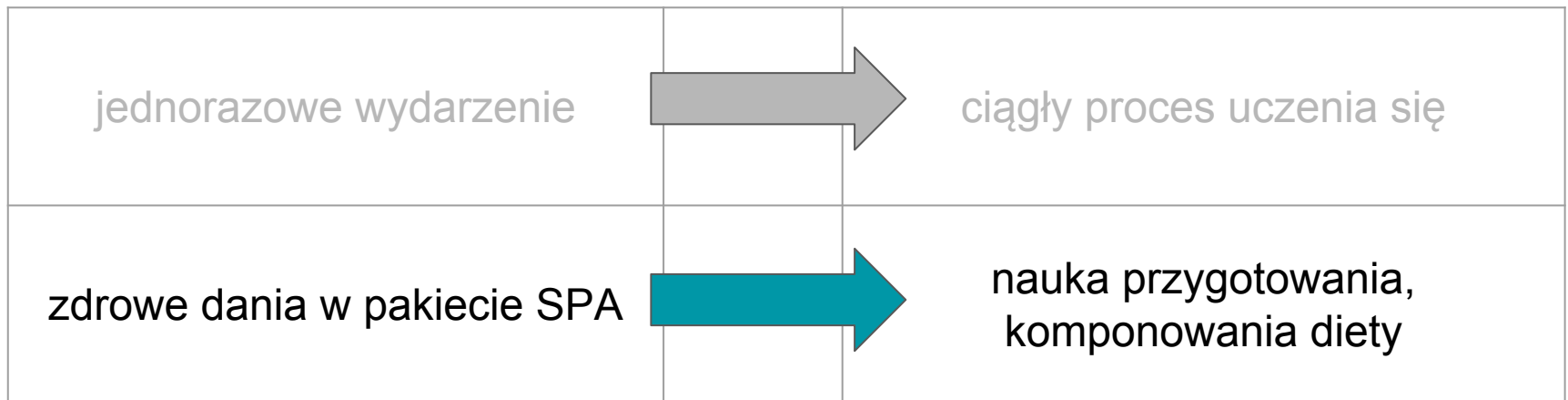
- joga, relaks
- dieta wegańska/śródziemnomorska
- warsztaty kulinarne

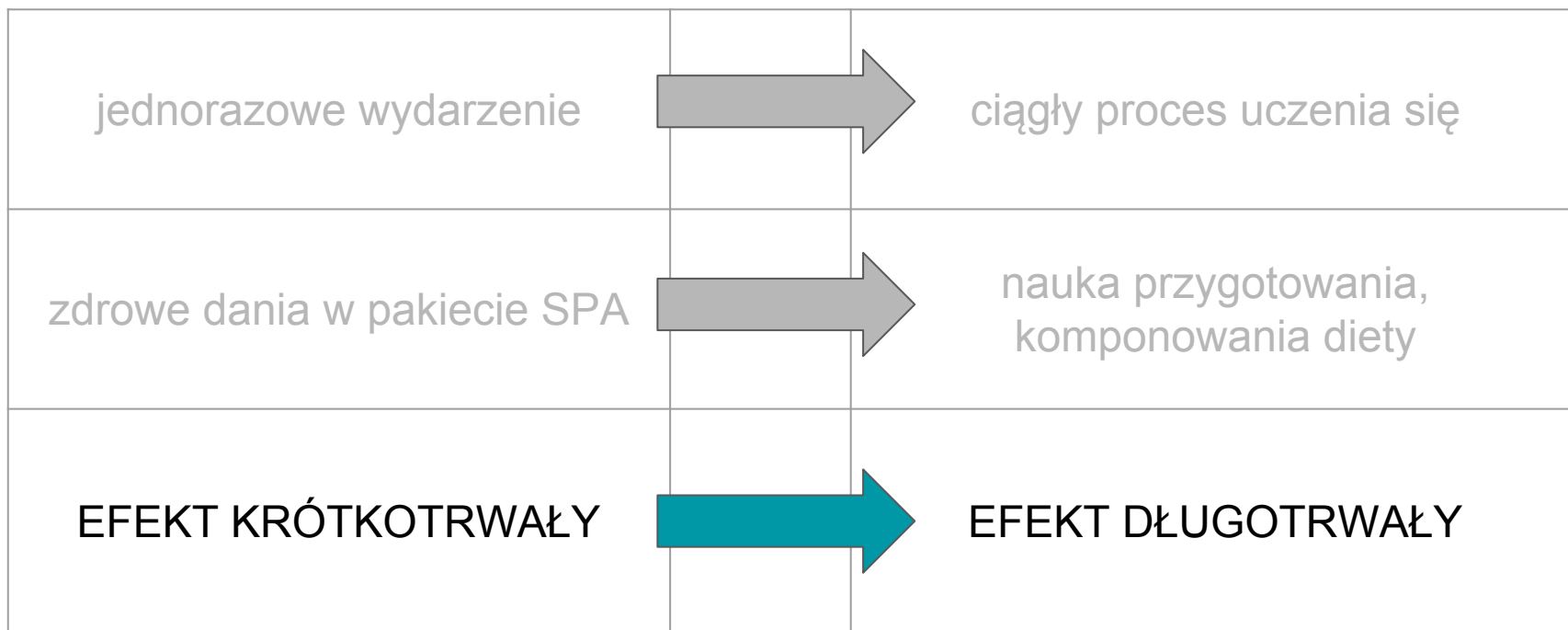


jednorazowe wydarzenie



ciągły proces uczenia się





Kuchnie na wynajem

Beitostølen (Norwegia)

- zakwaterowanie, sale konferencyjne, kuchnia do 50 osób
- warsztaty zdrowego żywienia



uczenie się - storytelling “na bieżąco”

- niecierpiący zwłoki styl życia
- informacja natychmiastowa, bieżąca, bez opóźnień - prosta i bezpośrednia





ALEJA JAŁOWCÓW

Jałowiec pospolity (*Juniperus communis*)

Jeśli liczkiem doradającym do 10 m wysokości. Zgodnie ze swoją naturą, rośnie głównie na suchych i piaszczystych glebach, szczególnie w lasach sosnowych, na suchych żyznych i wzniesieniach.

Wieloletnia drzewina. Kwiaty męskie w postaci wydłużonych szypki, żeńskie złożone z nieodzielnych liści. Zmieszane, w postaci sztywnych igieł, klująco pod włoskami.

Owoce to ciemnogranatowe i pokryte woskowym nalotem szyszkiowate. Zawiera sporo oleju eterycznego, garbniki, cukry, białka, glicerynę, olej roślinny. Eukaliptol ma trwałe i aktywne substancje i zapachy organiczne. Działają przede wszystkim przeciwnowotworowe, bakteriobójcze i moczopędne. Po dojrzeniu szyszkiowate nie odlewi się.

Drewno jest pięknie sklejone. Ze względu na niewielkie rozmiary i nieregularny kształt nie znajduje większego zastosowania w przemyśle.

CIĘKAWOSTKA

W kuchni szyszkiowate stosuje się jako przyprawę do mięs. Dodane do zup, zup, majonez. Galuszek słowna gotuje się do wyjęcia wędlin.

Jałowiec dożył we do 900 lat.



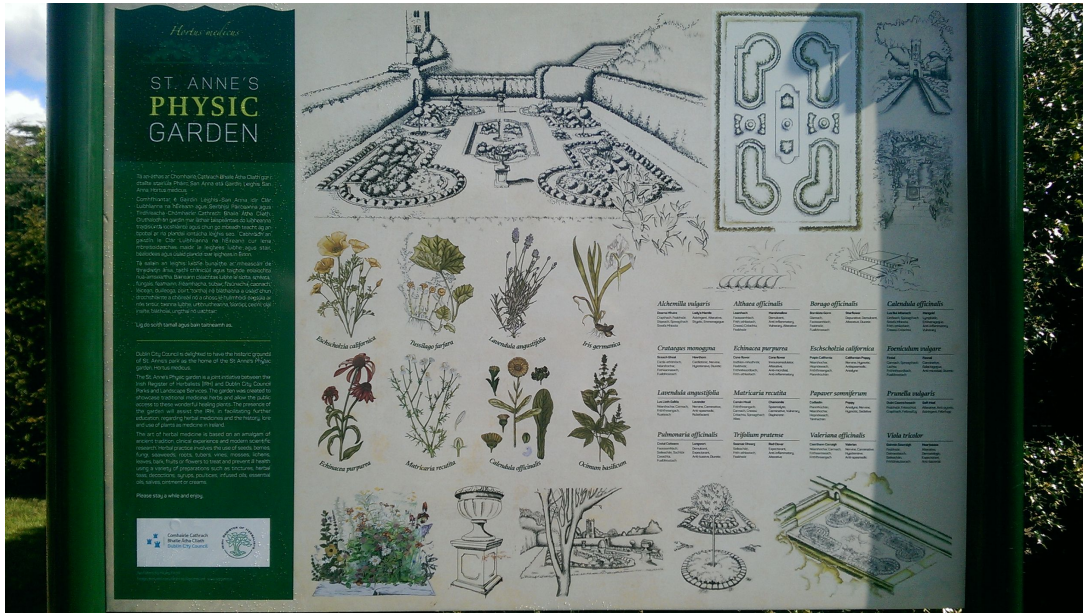
Foto

Botanika



Chętnie to także w obszarach Zielonej Góry. Rosnący, tylko, są niekiedy wykorzystywane do celów leczniczych. Wskazano na ich skuteczność w leczeniu chorób układu moczowego i dróg moczowych w górnym, środkowym i dolnym odcinku.

(Informacja o projekcie Nawiązanie Fundacji Dobrych Środowisk i Udziału Własności)



ST. ANNE'S PHYSIC GARDEN

The site of St. Anne's Catholic Church in Dublin is a site of historical significance. It was the site of the original St. Anne's Church, which was built in the 12th century. The site was later used as a physic garden, which was a garden of medicinal plants. The garden was used for the cultivation of medicinal plants and for the preparation of medicines. The garden was used for the cultivation of medicinal plants and for the preparation of medicines. The garden was used for the cultivation of medicinal plants and for the preparation of medicines.

St. Anne's Catholic Church in Dublin is a site of historical significance. It was the site of the original St. Anne's Church, which was built in the 12th century. The site was later used as a physic garden, which was a garden of medicinal plants. The garden was used for the cultivation of medicinal plants and for the preparation of medicines. The garden was used for the cultivation of medicinal plants and for the preparation of medicines.

<i>Althaea officinalis</i> Marshmallow root Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Althaea officinalis</i> Marshmallow root Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Borago officinalis</i> Borage Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Calendula officinalis</i> Marigold Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.
<i>Chastaneae monogyna</i> Horse chestnut Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Echinacea purpurea</i> Purple coneflower Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Echinacea purpurea</i> Purple coneflower Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Fenugreek officinalis</i> Fenugreek Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.
<i>Lavandula angustifolia</i> Lavender Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Matricaria recutita</i> Chamomile Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Papaver somniferum</i> Opium poppy Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Prunella vulgaris</i> Common plum Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.
<i>Pulsatilla officinalis</i> Pulsatilla Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Trifolium pratense</i> Red clover Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Valeriana officinalis</i> Valerian Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.	<i>Vitis rotundifolia</i> Grape Cultivation: In a sunny position, in a moist soil. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant. It is a hardy perennial plant.

Dziki rośliny jadalne, zioła lecznicze

- mapowanie, marketing
- szlaki?

Wszystkie polskie ogrody i parki w jednym miejscu

W OKOLICY:

Wpisz swój adres

Enter address

Rezerwat Przyrody Góry Pieprzowe


Unnamed Road, Sandomierz, Polska

Wskazówki dojazdu

Park Kleparski

Prądnicka 5, Kraków, Polska

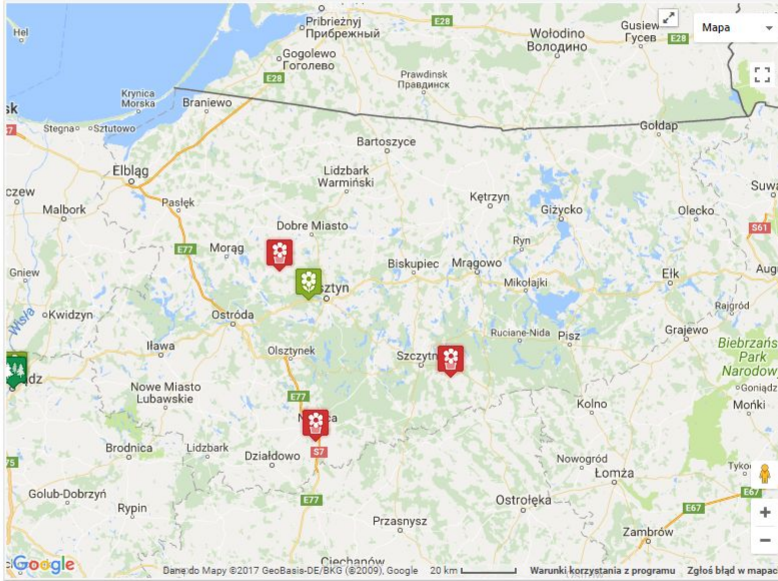

Wskazówki dojazdu



Ogrody Tematyczne Hortulus Dobrzyca

Dobrzyca 75, 76-038 Dobrzyca, Polska

Wskazówki dojazdu



Wyświetl mapę na [pełny ekran](#)

Kontynuacja w domu

- utrwalanie wspomnień
- utrwalanie nawyków zdrowego żywienia
- polepszenie wizerunku produktu



Kontynuacja w domu

- utrwalanie wspomnień
- utrwalanie nawyków zdrowego żywienia
- polepszenie wizerunku produktu

Comwell hotele i spa (Dania)

- krótkie instrukcje prostych terapii domowych
- produkty do zabrania do domu - też zamówienia do domu



Kulinaria - marketing - wydłużenie sezonu

- tygodnie/miesiące/lata tematyczne
- wydarzenia związane z lokalną żywnością

Wydarzenia

FESTIWAL ZDROWIA DLA DUŻYCH I MAŁYCH 11 KWIETNIA 2014R.

10:00-14:00



ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 27
UL. RZYMSKIEGO 38
VIS'X VIS GALERIA MOKOTÓW

- porady indywidualne:
 - fizjoterapiści,
 - psycholodzy,
 - stomatolodzy,
 - dietetycy,
 - doule,
 - położne z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
- warsztaty
- rozwijające zabawy i cyrkowe szaleństwo dla dzieci w wieku 0-10 lat

- gra zdrowia
- fryzjorownia
- sport i taniec
- wsparcie laktacyjne
- masaż chustami rebozo
- coaching zdrowia rodzinnego
- pierwsza pomoc przedmedyczna
- prezentacje
- degustacje
- sadzenie drzew

WSTĘP BEZPŁATNY!

PATRONAT NAD IMPREZĄ ORAZ
BIUREM: DR. IRENEJ MOKOTÓW
PAN BOGDAN OLESZYŃSKI.

Festiwal Zdrowia jest realizowany w ramach współpracy z Fundacją Rozwoju i Edukacji w Warszawie. Organizatorzy: ROR, Fundacja Zdrowia i Gromadzenie "Zdrowe Problemy". Projekt Zdrowia i Gromadzenie "Zdrowe Problemy" jest realizowany przy wsparciu Komitetu Europejskiego. Projekt ten zakłada realizację projektu edukacyjnego w ramach Fundacji Europejskiej w postaci imprez edukacyjnych w formie warsztatów i wykładów.



ZDROWIA

Mazurskie Tężnie Solankowe przy Promenadzie Zdrojowej

Bieg Zdrojowy

10.30-12.00, rozdanie nagród o 12.30

Rajd Rowerowy

10.00-13.00

Strefa Ruchu

Od 10.00 zajęcia ruchowo-rekreacyjne z instruktorem

Ekofitnik

Strefa ekożywienia, ekokosmetyków, eko stylu życia

Transgranica 4x4

Impreza odbywająca się równolegle

Spotkania i wykłady

Temat zdrowego stylu życia w Pijalni Zdrojowej (od 13.00)

Imprezę prowadzi Odeta Moro



29-30 kwietnia 2017
Łądek-Zdrój - Park zdrojowy



Rolnictwo a turystyka zdrowotna



Regulacje rolnictwa pomagające turystyce zdrowotnej

Oznaczanie i promowanie żywności ekologicznej

Hrabstwo Jämtland (Szwecja)

- największa liczba producentów żywności ekologicznej w EU
- producenci z różnych gałęzi: sery (kozie), przetwory mięsne z reniferów, jeleni, łosi; ryby, dżemy, soki, piekarnie
- produkty obecne w hotelach, spa, restauracjach



Dobre praktyki

Pałac Mierzęcin



NA PRZEKÓR CODZIENNOŚCI
WITAJ W BAJCE



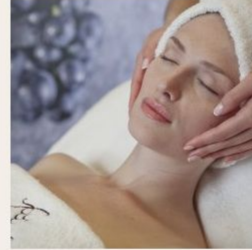
OFERTY



WINOTERAPIA I KONIE

OD
/POBYT 1 880 ZŁ


SZCZEGÓŁY



ROSE - WINOTERAPIA DLA PAŃ

OD
/POBYT 1 090 ZŁ

SZCZEGÓŁY



WINOTERAPIA

OD /POBYT 1 880

SZCZEGÓŁY



ROSE - WINOTERAPIA DLA
PAN

OD /POBYT 1 090 ZŁ

SZCZEGÓŁY

Zwiedzanie winnicy, przetwórci win, opowieści o winie w piwnicy win, degustacja wina z Winnicy Pałac Mierzęcín

Winoterapia w Grape Spa:

Moc wina czerwonego lub Białe wino i kawior – oczyszczający zabieg na twarz z masażem kremem z komórkami macierzystymi jabłoni, winogronowy masaż okolicy oczu i masaż skóry głowy

Powiew Winnicy – masaż peelingujący, winna kąpiel z winogronami i kieliszkiem wina z Winnicy Pałac Mierzęcín, wmasowanie odżywczej, aromatycznej kompozycji kremowej.

Henry Ford West Bloomfield Hospital (USA)

Menu szpitalne:

- zdrowe
 - wyszukane
 - lokalne
 - redefiniowanie znaczenia żywienia szpitalnego
-
- bulion dla pacjentów pooperacyjnych (zawiera m.in. glukozaminę, kolagen, skł. mineralne)



Henry Ford West Bloomfield Hospital (USA)

Szklarnia - ogród hydroponiczny od 2012

- uprawa organiczna ok. 1 tona produktów rocznie
- źródło produktów - zmniejszenie kosztów wyżywienia
- zwiedzanie 45 min (w każdą środę), miejsce warsztatów Farmer for a Day



Henry Ford West Bloomfield Hospital (USA)

sezonowy targ rolniczy

- lokalne produkty - także ze szklarni
- mini pokazy gotowania - personel kawiarni



Henry Ford West Bloomfield Hospital (USA)

Kuchnia demonstracyjna

- widownia na 90 osób
- warsztaty, pokazy, szkolenia dla dzieci i dorosłych

np. The Art of Mindful Living, Diabetes: We Won't Sugar Coat It!, Metabolic Health and Weight Management Program Seminar, Soups On, Gluten-Free/ Dairy-Free Holiday

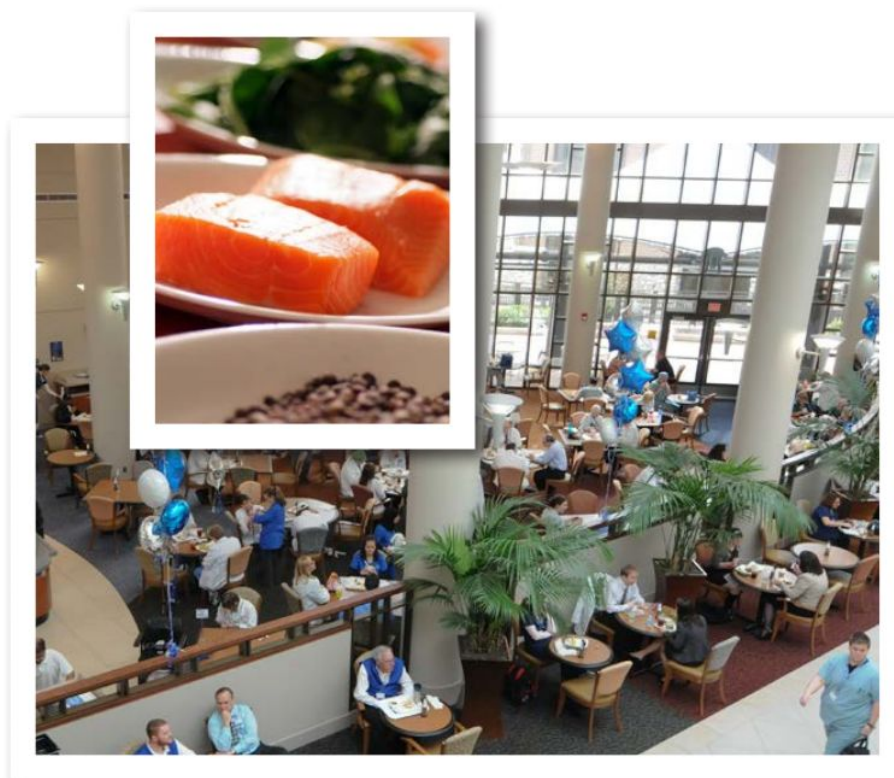
np. The Chef for a Day, DK Kids - Feeding Your Hungry Ghost, Dk Kids - Brownies, Cookies and Sweet Breads,



Henry Ford West Bloomfield Hospital (USA)



Restauracja



Henry's

Henry's café is open 24 hours a day on Main Street for grab-and-go meals. During the day and early evening hours, a variety of food stations are open serving healthy, freshly cooked food.

The Kosher Korner in Henry's offers packaged dishes from Kravings that are certified kosher by the Star-K certification agency, with Kosher Michigan serving as a consultant to the hospital. Offerings may include sandwiches, salads, and sushi.

Scenariusz turystyki medycznej



Scenariusz turystyki medycznej

- wysoka jakość żywności
- gościnność, atmosfera, transport dla pacjentów, rodziny i opiekunów
- zadbanie o część TURYSTYCZNA - punkt newralgiczny





dr inż. Katarzyna Janiszewska

*Katedra Żywienia Człowieka, UWM Olsztyn
Certyfikowana Ambasadorka World Food Travel Association
Właścicielka Food Tours Poland*



„Turystyka na zdrowie czyli rekreacja, energia i witalność prosto z warmińsko-mazurskiej wsi”
Olsztyn/19.10.2017

