

Töltsük magunkat 100%-ra

Ha már a mobilunknak is van gyorstöltője, és a számítógépünket sem hagyjuk teljesen lemerülni, akkor miért pont a saját fogyatkozó energiakészletünkre nem figyelünk oda? Pedig testünknek és lelkünknek egyaránt szüksége van a feltöltődésre.

Ne gondoljuk, hogy mindez úri luxus lenne! Ha szervezetünket folyamatosan karbantartjuk, testünk garantáltan meghálálja mindezt: nő a teljesítő- és koncentrálókéességünk, jobban bírjuk a stresszt, és a mindennapokban is eredményesebben teljesítünk. Ehhez nem kell mást tennünk, mint rendszeríteni az életünkben egy vitális dokkolót, amire „rácsatlakozva” mindig friss és életető energiához juthatunk – ilyen humán töltőállomás Bükfürdő.

TRENDI A GYÓGYVÍZ

Sokszor megfeledezünk arról, hogy a fürdőknek milyen kitüntetett helye lehetne életünkben, holott a gyógyvizek nem csak már meglévő betegségek esetén, hanem prevenciós céllal is sikeresen alkalmazhatók, akár a fiatalabb korosztály számára is. A fürdőzéssel csökkenthetők az ülőmunka miatt kialakuló hát-, derék- és izomfájdalmak, vagy éppen a mindennapos futás okozta izomfáradtság és ízületi megterhelés. Bükfürdő egyik legnagyobb kincse pont a páratlan összetételű gyógyvíz, mely literenként több mint 15 000 mg ásványi anyagot tartalmaz.

HÁZIAS ÍZEK CSÁBÍTÁSA

Nem lenne tökéletes a testi-lelki töltődésünk, ha kimaradnának a kulináris élmények. Az ínycsiklandó, helyi specialitások megízlelése kihagyhatatlan program, különösen, ha házas ízek és a térség hagyományaira épülő konyha vár ránk. Az egészséges táplálkozás alapja a jó minőségű alapanyagok megléte – Bükfürdőn biztosak lehetünk abban, hogy a kínálatba csak magas minőségű, ízletes alapanyagok kerülnek, egyenesen a helyi termelőktől.

AKTIVITÁS ÉS MOZGÉKONYSÁG

Amikor pihenni megyünk, hajlamosak vagyunk megfeledezni a testmozgásról, holott izmaink, ízületeink edzettsége nélkül szervezetünk nem tud teljes fordulatszámon üzemelni. Bükfürdőn még az őszi és téli hónapokban is akad bőven sportolási lehetőség. Amíg az idő engedi, kerékpárt bérelhetünk és elteker-

BÜKFÜRDŐN!



hetünk akár Ausztriáig is, vagy kedvükre hódolhatnak a hazánkban is egyre népszerűbb sportnak, a golfnak. A Nordic Walking szerelmeseinek két minősített útvonal is a rendelkezésére áll, de legyen szó akár egy könnyű sétáról, vagy kocogásról, az Alpokalja friss, tiszta levegője is újraéleszti sejtjeinket.

ÖRÖM AZ EGYÜTTLÉT

Ha a család minden tagja, gyerekek és felnőttek is együtt utaznak, érdemes olyan helyet választani, ahol mindenkire gondolnak. Szerencsére ebben a csodás fürdővárosban számtalan típusú szálláshely közül válogathatunk, a négycsillagos hotelektől egészen a családbarát apartmanokig. Programban sem lesz hiány. Míg a felnőttek a gyógyvíz jótékony hatását élvezik, addig a gyerekek kedvükre játszhatnak a Bükfürdő Gyógy- és Élménycentrum fedett élményfürdőjében, ahol idén nyártól a Cápabarlang is kalandra hív. Ha pedig valami szárazra vágyunk, akkor a Napsugár Játzóparkban a kisebbeket egy kétemeletes játszólábirintus, a nagyobbakat pedig egy négy pályás trambulín és egy négy szintes labirintus rendszer csábítja emlékezetes kalandokra, míg a szülők a fallabda- vagy bowlingpályán, illetve a fitnesszteremben üthetik el az időt.

www.visitbuk.hu

FOTÓ: VISITBUK.HU

FOTÓ: SÁRVÁR