

## GENUSSVOLLE „ABNEHM-WOCHE“ ohne Jojo-Effekt und Übersäuerung!



Lernen Sie unser neues Abnehm-Konzept mit wenig Kohlehydraten und Übersäuerungs-Schutz in beiden Hotels kennen! Wir haben eine Abnehm-Woche mit garantiertem Erfolg entwickelt, in der Hunger und Entbehrung ein Fremdwort sind – und die erstmals die Vorteile der kohlenhydratarmen und basischen Ernährung kombiniert. Zusätzlich beeinflussen Bewegung und gute Laune den Erfolg. **Und das Beste:** Dank Tipps für eine gesunde Ernährung daheim ist auch der Jojo-Effekt endgültig besiegt!



### PROGRAMM ABNEHM-WOCHE - Anreise Sonntag

<b>Sonntag</b>	Anreise bis 16 Uhr, individuelle Einführung in das Wochenprogramm, Gewichtserfassung, Ausfüllen der Gesundheitsfragen
<b>Montag</b>	Gesundheitscheck mit Prefit-Bodyscan, Cardio Scan, Einführung in das aerobe Bewegungstraining
<b>Dienstag</b>	Acidosana®-Entsäuerungsmassage und Acidosana®-Entschlackungsbad
<b>Mittwoch</b>	Aerobes Bewegungstraining mit dem Wellnesstrainer
<b>Donnerstag</b>	Kochkurs zum Thema „ohne Kohlenhydrate“
<b>Freitag</b>	Acidosana®-Entsäuerungsmassage und Acidosana®-Entschlackungsbad
<b>Samstag</b>	für Ihre individuelle Gestaltung
<b>Sonntag</b>	Den Erfolg wiegen! Sie können noch den ganzen Tag am Programm teilnehmen!

### Informationen zum Abnehm-Konzept

<b>Aktivprogramm</b>	08.15 Uhr täglich Wassergymnastik 10:30 Uhr täglich Nordic Walking 3 weitere Aktiv-Trainingseinheiten nach Wochenprogramm, 2 Entspannungseinheiten nach Wochenprogramm
<b>Mahlzeiten</b>	Die Ernährung spielt die elementare Rolle bei der Gewichtsabnahme. Wir legen keinen Wert auf Diäten, die einen Mangel verursachen und schlussendlich nur den Jojo-Effekt und eine weitere Gewichtszunahme bewirken. Sie bekommen ausreichend an Mengen, damit kein Hungergefühl entsteht. Wir vermeiden aber zu viele Kohlenhydrate bei der Menüzusammenstellung, damit der Fettstoffwechsel angeregt wird. Die üblichen 60 Prozent Kohlenhydrate werden gegen Eiweiß und Gemüse ausgetauscht. Da wir künstliche Süßstoffe gänzlich ablehnen, verzichten wir in dieser Woche auf Desserts. Genießen Sie nach Herzenslust die Menüs, die speziell für Sie zusammengestellt sind und immer serviert werden. Als Zwischenmahlzeit genießen Sie bitte vormittags und nachmittags einen Apfel. Er liefert Ihnen wertvolle zusätzliche Nährstoffe.
<b>Getränke</b>	Trinken Sie bitte täglich genügend Wasser ohne Kohlensäure (pro Kilo Körpergewicht 30 ml pro Tag). Verzichten Sie auf jegliche Süßgetränke. Kaffee und Tee sind als Genussmittel zu je 2 Tassen pro Tag erlaubt. Beim Abendessen servieren wir Ihnen gerne 0,2 l trockenen Gutedel. Das ist als einziges alkoholisches Getränk das Tagesmaximum. Bitte trinken Sie tagsüber keinerlei Alkohol. Bier ist während dieser Woche nicht auf Ihrem Getränkeplan.
<b>Behandlungen</b>	Das Bad und die Massage wirken entschlackend. Sie sind ein wichtiger Teil dieser Woche. Besuchen Sie bitte auch 3x pro Woche die Sauna. Trinken Sie bitte zwischen den Saunagängen nichts und machen Sie vor jedem Saunagang und zum Abschluss ein warmes Fußbad.
<b>Bewegung</b>	Sie bekommen eine Einführung für Ihre richtige, aerobe Bewegung von den Wellnesstrainern.
<b>Mineralstoffkomponenten</b>	Wir haben für Sie eine Citratmischung, von der Sie einen Messlöffel vormittags mit 0.2 l Wasser einnehmen. Von der Carbonatmischung nehmen Sie bitte ebenfalls einen Messlöffel mit 0.2 l Wasser abends vor der Nachtruhe ein.
<b>Vortrag</b>	Wöchentlicher Vortrag zum Thema Abnehm-Konzept, Dauer ca. 1 Stunde

**7 Übernachtungen Preis € 1.270,00 pro Person**

## GENUSSVOLLE „ABNEHM-WOCHE“ ohne Jojo-Effekt und Übersäuerung!

Was ist das eigentlich Revolutionäre unserer neuen Abnehm-Woche? Dass eine kohlenhydratarme Ernährung beim Abnehmen besser hilft als alle Fettvermeidungs-Strategien und Light-Produkte, ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Nicht jedoch, dass eine reine Low Carb-Diät auch gesundheitliche Risiken birgt, verursacht vor allem durch eine Übersäuerung des Körpers mit zu viel tierischem Eiweiß.

Wer übersäuert, lagert zudem Wasser ein und kann nicht weiter abnehmen – ein Teufelskreis. Deshalb gilt es bei allen Kohlehydrat-Reduktions-Diäten, mit viel basischem Obst und Gemüse den Säureüberschuss aufzufangen. Als zusätzliche basische Unterstützung für den Körper haben wir ein besonders wirkungsstarkes neues Citrat-Basenpulver entwickelt, das während der Abnehm-Woche eingesetzt wird. So purzeln die Kilos mit Genuss und Freude bereits nach kurzer Zeit, weshalb auch sieben Abnehm-Tage reichen, um einen garantierten Erfolg zu sehen. Womit unser neues Abnehm-Programm leicht in jede Urlaubs-Planung integrierbar und dank



vieler Infos für die ideale Ernährung zuhause auch im Alltag leicht weiter zu führen ist. Wer noch am Genuss des Ganzen zweifelt, möchte bitte nur kurz an gegrillte Gambas mit Ratatouille, Lachsfilet mit Blattspinat und Sauce Bernaise, Entenbrust mit Orangensauce und geschmortem Lauch oder gebratene Pilze auf gegrillten Zucchini-Scheiben denken. Läuft das Wasser schon im Mund zusammen? So lecker kann Abnehmen sein, wenn durch Vermeiden von zu vielen oder falschen Kohlenhydraten der Fettstoffwechsel angeregt wird. Selbst morgens, wenn zum Vollkornbrot die geräucherte Forelle, der Kräuterquark und das Bündnerfleisch locken. Sogar zwei Tassen Kaffee und Tee sowie



ein Glas trockener Weißwein zum Dinner sind erlaubt, dazu gibt es reichlich Kohlensäurefreies Wasser. Neben der elementaren Rolle dieser Spezial-Ernährung ist auch Bewegung (geleitet von Wellness-Trainern) ein wesentlicher Bestandteil unserer Abnehm-Woche, die mit einer individuellen Einweisung und einem Gesundheitscheck beginnt: Das tägliche Aktivprogramm bietet Wassergymnastik und Nordic Walking durch duftende Fichtenwälder, aber auch Entspannungsübungen. Entschlackungsmassage und -bad tun mit Saunabesuchen ihr übriges zum Abnehm-Erfolg, der sich nach einer Woche auch wiegen lässt. Und nicht zuletzt helfen ein Kochkurs und viele wertvolle Informationen, ihn auch dauerhaft zu halten.

**Die Abnehm-Woche kostet inklusive 7 Übernachtungen im Doppelzimmer und aller Programme sowie der Nutzung der großzügigen Bade- und Saunalandschaften ab € 1.270,- pro Person.**