



BAD WEISSENSTADT
AM SEE

Mit 16/8 zum Wohlfühlmaß



Heilsames Intervallfasten – gesund Abnehmen



Heilsames

16/8-Methode

Intervallfasten

bedeutet gesunde Gewichtsreduzierung, bei der langfristig das Körpergewicht gehalten wird – ganz **ohne JoJo-Effekt!**

WARUM HEILSAMES INTERVALLFASTEN?

Durch eine Aufnahme zu vieler einfacher Kohlenhydrate kommt es zu Blutzuckerschwankungen und führt somit zu Heißhunger. Durch Snacks zwischendurch (auch gesunde Snacks!) produziert die Bauchspeicheldrüse ständig Insulin. Dies kann auf Dauer zu einer Insulinresistenz (Diabetes Typ 2) führen.

Der Körper erhält keine Ruhephase. Dies hat zur Folge, dass das Sättigungsgefühl des Körpers gestört ist und zu viel Fettgewebe produziert wird. Ein Kreislauf, den man durch Heilsames Intervallfasten durchbrechen kann.

DIE 16/8-METHODE

Diese Methode des Fasten-Rhythmus ist sehr effektiv zur Gewichtsreduktion. 16 Stunden lang wird komplett auf eine Nahrungsaufnahme verzichtet und innerhalb von 8 Stunden darf gegessen werden. Um einen positiven Effekt zu erzielen darf die tägliche individuelle Kalorienmenge nicht überschritten werden.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist während des gesamten heilsamen Fastens sehr wichtig: Wasser und ungesüßte Kräutertees eignen sich am besten.

FÜR WEN EIGNET SICH HEILSAMES INTERVALLFASTEN?

Grundsätzlich für jeden, ohne Alterseinschränkung.

Bei Diabetes Typ 2, Leber- und Nierenkrankheiten, Medikamenteneinnahme und zerebrovaskulärer Insuffizienz ist ein ärztliches Vorgespräch notwendig.

Schonend Abnehmen - so einfach funktioniert's!

Heilsames Intervallfasten in den Kurzentren bedeutet Ernährungsumstellung, ein auf den Fasten-Rhythmus abgestimmtes Aktiv- und Entspannungsprogramm und eine individuelle Betreuung durch kompetente Ernährungsexperten. Durch den bewussten Verzicht von Zucker sowie Modifizierung von Fett und Kohlenhydraten in Kombination mit der 16/8-Fastenmethode wird der Stoffwechsel trainiert und der Heißhunger auf Süßes reduziert sich.

Dieses **Rundum-Sorglos-Paket** bietet einen leichten Einstieg in die Fastenkur und unterstützt dabei gesund und schonend abzunehmen, das Körpergewicht langfristig zu halten sowie das Heilsame Intervallfasten zu Hause weiter umzusetzen.

DER JUNGBRUNNEN FÜR IHREN KÖRPER

Heilsames Intervallfasten wirkt sich nicht nur positiv auf das Gewicht aus, sondern auch auf Blutdruck, Blutzucker sowie Cholesterinwerte. Körpereigene Antioxidantien werden gebildet, Zellen werden stressresistenter und Entzündungsparameter im Blut können sich reduzieren. Ein wahrer Jungbrunnen, denn der Alterungsprozess der Körperzellen wird positiv beeinflusst!

WIE OFT KANN MAN HEILSAM INTERVALLFASTEN?

Schonend, gesund und ein Leben lang kann das Heilsame Intervallfasten durchgeführt werden. Der Heißhunger wird langfristig durch richtige Ernährung bekämpft und es fällt leichter, das Wunschgewicht zu halten.

FASTEN-ARRANGEMENT

Heilsames Intervallfasten (16/8)

- ☑ 6 oder 7 Übernachtungen mit ausgewählter Vollpension
- ☑ Tee und Wasser zu den Mahlzeiten
- ☑ 2 ärztliche Beratungsgespräche (pro Aufenthalt)
- ☑ 1 x EKG oder 1 x Blutuntersuchung (pro Aufenthalt)
- ☑ 1 x BIA-Messung und 1 x Blutdruckkontrolle
- ☑ 6 Wohlfühl- und 9 Aktivtherapien
- ☑ Fachvortrag und Fastentreffen (Gesprächsgruppe)



HEILSAMES INTERVALLFASTEN MUSS ZWINGEND ÄRZTLICH ABGEKLÄRT WERDEN BEI:

- Schwangeren
- Stillenden
- insulinpflichtigen Diabetikern
- Kindern und Jugendlichen
- untergewichtigen Personen
- chronisch entzündlich Darmerkrankten
- chronisch Stoffwechselerkrankten
- Personen mit unkontrollierter Schilddrüsenüberfunktion

Unsere Empfehlung

Wie bei allen Kuren wird ein Vorgespräch mit dem behandelnden Arzt im Kurzentrum zwingend empfohlen. Dann kann es auch schon losgehen – lassen Sie sich von unseren Experten im Haus durch das Heilsame Intervallfasten begleiten.

INKLUSIV Leistungen

**für alle Aufenthalte
im Vier-Sterne Gesundheitshotel**

- ein kostenfreier Tiefgaragenplatz pro Zimmer
- kostenfreies WLAN im Hotel
- große Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenpool
- Bademantel und Badetasche für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- vielseitiges Unterhaltungs- und Aktivprogramm

Unser Küchenteam empfiehlt:

Bananen Pancakes mit Obst

Für 4 Portionen benötigen Sie:

- ☑ ca. 200g Dinkelvollkornmehl
- ☑ ca. 150ml Milch (1,5% Fett)
- ☑ 1x Banane (nicht zu reif)
- ☑ 4 Eier
- ☑ Ahornsirup
- ☑ Beeren (Johannisbeeren, Brombeeren, Erdbeeren)

Die Banane mit einem Pürierstab zerkleinern.

Anschließend die Eier hinzugeben und schaumig schlagen. Nach und nach das Dinkelvollkornmehl und nach Belieben Milch hinzufügen, um einen zähflüssigen Teig zu erhalten.

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Teig darin ausbacken. Zum Schluss mit Ahornsirup und Obst garnieren.





Zu Hause Heilsam Intervallfasten

Ideal ist eine zuckerreduzierte, fett- und kohlehydratmodifizierte Ernährung. Wenn Sie Heilsames Intervallfasten richtig umsetzen, spüren Sie sehr schnell, wie sich Ihr Körper positiv verändert – Sie fühlen sich leichter und lebendiger.

Dieses gute Gefühl verhilft Ihnen, Ihre Ernährung langfristig und auf gesunde Weise umzustellen.

Sie bleiben fit, schlank und das ohne JoJo-Effekt!

Kurzentrum Bad Weißenstadt am See GmbH & Co. KG
Im Quellenpark 1 . 95163 Bad Weißenstadt am See

Tel. 09253 9545-0 . Fax 09253 9545-40
rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de
www.kurzentrum-weissenstadt.de

Therapierezeption:
Tel. 09253 9545-421 (Mo.-Fr. 8 - 16 Uhr)
therapie@kurzentrum-weissenstadt.de

