KUR ZENTRUM

Mit 16/8 zum Wohlfühlmaß

Heilsames Intervallfasten – gesund Abnehmen

Heilsames Intervallfasten

16/8-Methode

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 ständige Snacks zwischendurch (auch gesunde Snacks!) produziert die Bauchspeicheldrüse ständig Insulin. Dies kann auf Dauer zu einer Insulinresistenz (Diabetiker 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 am effektivsten 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. Diese wird im Kurzentrum jeweils auf die persönliche körperliche Konstitution des Fastengastes angepasst.
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 Diabetiker 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 verschwindet.
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 Interfallfasten wirkt sich nicht nur positiv auf das Gewicht aus, sondern auch auf Blutdruck, Blutzucker sowie Cholesterinwerte. Körpereigene Antioxidantien werden gebildet, Zellen werden stressresistenter und der Entzündungsparameter im Blut nimmt ab. Ein wahrer Jungbrunnen, denn der Alterungsprozess der Körperzellen wird verzögert!

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 das Wunschgewicht gehalten – ohne JoJo-Effekt.

HEILSAMES INTERVALLFASTEN IST UNGEEIGNET FÜR:

- ☑ Schwangere
- ☑ Stillende
- ☑ insulinpflichtige Diabetiker
- ☑ Kinder und Jugendliche
- ☑ untergewichtige Personen
- ☑ chronisch entzündliche Darmerkrankte
- ☑ chronisch Stoffwechselerkrankte
- ☑ Personen mit unkontrollierter Schilddrüsenüberfunktion

Unsere Empfehlung

Wie bei allen Kuren empfiehlt sich ein Vorgespräch mit dem behandelnden Arzt. Dann kann es auch schon losgehen.

Legen Sie Ihre Gesundheit vertrauensvoll in unsere Hände. Lassen Sie sich von unseren Experten im Haus durch das Heilsame Intervallfasten begleiten.

Unser Küchenteam empfiehlt:

Bananen Pancakes mit Obst

Für 4 Portion 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 Waren (Müritz)
Am Kurpark 2 . 17192 Waren (Müritz)

Tel. 03991 1824-0 . Fax 03991 1824-400
rezeption@kurzentrum-waren.de
www.kurzentrum-waren.de

Therapierezeption Waren:
Tel. 03991 1824-2401 (Mo.-Fr. 8 - 16 Uhr)
therapie@kurzentrum-waren.de

Kurzentrum Weißenstadt am See
Im Quellenpark 1 . 95163 Weißenstadt

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

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

Stand: 07/2020. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Es gelten unsere AGB.