



WAREN (MÜRITZ)

# Mit 16/8 zum Wohlfühlmaß



Heilsames Intervallfasten – gesund Abnehmen



# Heilsames

16/8-Methode

# Intervallfasten

bedeutet gesunde Gewichtsregulation, bei der langfristig Ihr neues Körpergewicht entstehen kann – den Grad des Erfolges bestimmen Sie!

## WARUM HEILSAMES INTERVALLFASTEN?

Durch eine Aufnahme zu vieler einfacher Kohlenhydrate kommt es zu Blutzuckerschwankungen und 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 wirkt effektiv auf die 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. Unser professionelles Ernährungsteam unterstützt Sie hierbei individuell. 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 insulinpflichtigem Diabetes, Leber- und Nierenkrankheiten, Medikamenteneinnahme und zerebrovaskulärer Insuffizienz ist ein ärztliches Vorgespräch notwendig.

# Schonend entlasten - so einfach funktioniert's!

Heilsames Intervallfasten in den Kurzentren bedeutet Erlernen einer Ernährungsstrategie, ein auf den Fasten-Rhythmus abgestimmtes Aktiv- und Entspannungsprogramm und eine individuelle Betreuung durch kompetente Ernährungsexperten. Durch den bewussten Verzicht auf Zucker, ungünstige Fettauswahl und Kohlenhydrate in Kombination mit der 16/8-Fastenmethode wird der Stoffwechsel trainiert, während das Sättigungsgefühl gesund bleibt.

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 körpereigene Regenerationsprozesse verlaufen ungehindert. Ein wahrer Jungbrunnen, der Ihnen das Gefühl gibt, als würden Sie einen Neuanfang für Ihren Körper wagen!

## 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 rückt näher – lernen Sie sich selbst von der gesündesten Seite kennen!

### FASTEN-ARRANGEMENT

## Heilsames Intervallfasten (16/8)

- ☑ 7 Übernachtungen (Sa - Sa) 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:

- insulinpflichtigen Diabetikern
- untergewichtigen Personen
- chronisch entzündlich Darmerkrankten
- chronisch Stoffwechselerkrankten
- Personen mit unkontrollierter Schilddrüsenüberfunktion

## Unsere Empfehlung

Wie bei allen Kuren empfiehlt sich ein Vorgespräch mit dem behandelnden Arzt. 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 Thermalsole-Außenpool
- Bademantel und Badetasche für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- vielseitiges Unterhaltungs- und Aktivprogramm

Unser Küchenteam empfiehlt:

# Chiasamen-Pudding mit Himbeermus-Topping

Für 2 Portionen benötigen Sie:

Pudding:

- 30 g Chiasamen
- 200 ml pflanzliche Milch (z. B. Kokos)

Topping:

- 50 g Himbeeren
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Ahornsirup / Honig

Die Chiasamen mit dem Schneebesen in die pflanzliche Milch einrühren und quellen lassen (mind. 30 Minuten im Kühlschrank, am besten über Nacht). Für das Topping die Himbeeren in einem kleinen Topf mit der Gabel leicht andrücken und bei mittlerer Hitze circa 5 Minuten erwärmen. Chiasamen unterrühren. Dann den Topf vom Herd nehmen durchrühren, bis das Topping eine marmeladenähnliche Konsistenz hat, anschließend abkühlen lassen. Das Topping auf den Pudding geben und genießen!





# Zu Hause Heilsam Intervallfasten

Ideal ist eine zucker- und fettarme, grundlegend achtsame Ernährung. Wenn Sie Heilsames Intervallfasten richtig umsetzen, spüren Sie langfristig, 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.

**Körper und Geist werden es Ihnen danken!**

**Kurzentrum Waren (Müritz) GmbH & Co. KG**  
Am Kurpark 2 . 17192 Waren (Müritz)

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

Therapie-Rezeption:  
Tel. 03991 1824-2401 (Di.-Fr. 8 - 16 Uhr)  
therapie@kurzentrum-waren.de

