

# *Intervallfasten 16:8*

im VitalHotel Ascona



Gewichtsreduzierung nach Plan –  
mit System Pfunde purzeln lassen...

VITALHOTEL ★ ★ ★ ★  
**ASCONA**

## **Intervallfasten 16:8**

Intermittierendes Fasten ist keine Fastenkur im klassischen Sinne. Durch den zeitweisen Verzicht auf Essen profitieren Sie von vielen Vorteilen des Fastens, die Gewichtsreduzierung steht allerdings im Vordergrund.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen über die Grundlagen des Intervallfastens, sowie den Ablauf während Ihres Aufenthalts.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt und einen erfolgreichen Start in einen aktiveren Lebensstil!

Ihr VitalHotel Ascona

## **Grundlagen des Intervallfastens**

Intervallfastens 16:8 bedeutet, dass 16 Stunden nichts gegessen wird und in den verbleibenden 8 Stunden gegessen werden darf.

Beim Intervallfasten geht es um Gewichtsreduzierung, aber auch eine langfristige Ernährungsumstellung ergänzend ist sinnvoll.

Gleichzeitig muss der Körper aktiv bewegt werden, um einerseits die Muskulatur zu erhalten und andererseits den Kalorienverbrauch zu fördern.

...beides kombinieren, um maximalen Erfolg zu erzielen!

## **Ablauf Ihres Aufenthalts**

Das Einweisungsgespräch findet am Tag nach der Anreise statt.

Die Mahlzeiten müssen beim Intervallfasten anders getimt werden. Innerhalb von 8 Stunden darf gegessen werden – 16 Stunden lang nichts außer Getränke zu sich genommen werden.

Im Einweisungsgespräch wird besprochen, in welchem Zeitraum Sie essen möchten. Frühstück und Mittagessen oder lieber Mittagessen und Abend. Diese Entscheidung ist Ihren Bedürfnissen entsprechend individuell im Gespräch zu treffen, genauso wie die genauen Uhrzeiten und die ungefähre Kalorienanzahl, die pro Tag in beiden Gerichten enthalten sein sollten.

Individuelle Wünsche bei Unverträglichkeiten, Allergien oder alternativen Ernährungsformen nehmen wir gerne entgegen.

Während der acht Essensstunden macht es natürlich keinen Sinn ununterbrochen fett -und zuckerreich zu essen. Zwischenmahlzeiten sollten Sie vermeiden und 2-3 Liter Wasser oder Tee sollten täglich getrunken werden.

Seien Sie gerne aktiv und nehmen an unserem Sportprogramm teil. Die Kombination aus täglicher Bewegung und kalorienreduzierter Kost garantiert Ihnen den maximalen Abnehmerfolg.

Für individuelle Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

### Die „Zeit danach“

Der Aufenthalt im VitalHotel Ascona soll Ihnen als Starthilfe für eine langfristige Ernährungsumstellung dienen. Bei Abreise erhalten Sie von uns einen kleinen Leitfaden für die Zeit nach Ihrem Aufenthalt, um neu erlernte Ernährungsmuster zuhause weiterführen zu können.



Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihr Team vom VitalHotel Ascona

*Unsere neue Kosmetik  
Produkte Linie*



PHARMOS  
NATUR

**NATUR PUR auf der Haut erleben!**  
**Mit Heil- und Verjüngungspflanzen**  
**Innere und äußere Schönheit**

Die Intensität und Wirkkraft spüren und sehen Sie auf Ihrer Haut, schon nach der ersten Behandlung. Diese Qualität können sich auch besonders dann anvertrauen, wenn Sie empfindliche Haut haben.

Das Highlight in Ihren PHARMOS NATUR Behandlungen ist die Anwendung unseres ganz besonderen Aloe Vera Frischpflanzenblattes. Die Haut saugt das feuchtigkeits-spendende Gel vollständig auf. Die vielen Wirkstoffe versorgen die Zellen, reparieren und regenerieren sie. Jetzt kann sich der Alterungsprozess deutlich verlangsamen. Strahlende, wundervolle Haut ist das Ergebnis. Frische und Lebendigkeit durchströmen Ihren ganzen Körper. Erleben Sie pures Wohlfühl im ganzen SEIN!

Fragen Sie unsere geschulte Kosmetikerin zu **den Aloe Vera** Produkten & Behandlungen und testen Sie die unglaubliche Feuchtigkeit der **Aloe Vera** Pflanze.

23-04

VITALHOTEL ★ ★ ★ ★  
**ASCONA**