

# *Reduktionskost*

im VitalHotel Ascona



Ihre Starthilfe für eine langfristige  
Ernährungsumstellung & einen aktiven Lebensstil.



**HOTEL ASCONA**



Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: **05821 /550**

**[www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de)** **[info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)**

VitalHotel Ascona

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550

[www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) Email: [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

Die Reduktionskost soll Ihnen den Einstieg in eine langfristige Ernährungsumstellung erleichtern. Der angestrebte Gewichtsverlust wird erreicht, indem Sie mehr Energie verbrauchen als Sie dem Körper in Form von Nahrung zuführen.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen über die Grundlagen der Reduktionskost, 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

VitalHotel Ascona  
Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550  
www.hotelascona.de Email: info@hotelascona.de

## **Grundlagen der Reduktionskost**

Der Schlüsselbegriff nennt sich Kaloriendefizit. Dieses wird erzeugt, indem Sie mehr Energie verbrauchen als Sie dem Körper zuführen. Ein Kaloriendefizit kann auf zwei Arten erreicht werden. Sie können...

... weniger essen und trinken (Kalorienzufuhr runter), mittels der Reduktionskost

... sich mehr bewegen (Kalorienverbrauch rauf), indem Sie aktiv an unserem Sportprogramm teilnehmen und mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren, ohne die dabei verbrannten Kalorien wieder zuzuführen.

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

VitalHotel Ascona  
Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550  
www.hotelascona.de Email: info@hotelascona.de

## **Ablauf Ihres Aufenthalts**

### **Anreisetag:**

Am Anreisetag findet ein Einführungsgespräch mit unserer Ernährungsexperten statt, in dem Ihre Kalorienzahl festgelegt wird und grundlegende Ernährungskennntnisse vermittelt werden.

Sie können zwischen 800 kcal, 1000 kcal und 1200 kcal wählen. Auch ein Wechsel ist möglich, wenn sie merken, dass Ihnen die Portionen doch zu klein bzw. zu groß sind.

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

Im Falle einer Anreise zu späterer Stunde findet das Einführungsgespräch am folgenden Tag statt.

### **Während des Aufenthalts:**

Sie erhalten täglich 3 ausgewogene, kalorienreduzierte Mahlzeiten. Außerdem sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (2-3l ungesüßte Getränke).

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

VitalHotel Ascona  
Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550  
www.hotelascona.de Email: info@hotelascona.de



VitalHotel Ascona  
Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821-550  
www.hotelascona.de Email: info@hotelascona.de