

Intervallfasten 16:8

im VitalHotel Ascona



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



Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: **05821 /550**
www.hotelascona.de info@hotelascona.de

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

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

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

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!

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

Ablauf Ihres Aufenthalts

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.

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

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

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.

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

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