

metabolic balance

ganzheitliches Stoffwechselprogramm

Metabolic Balance im 1. Biohotel Sachsens

Das Biohotel Helvetia bietet das Programm nach der Methode Metabolic Balance an. Es begleitet Sie auf dem Weg zu gesunder Ernährung, Gewichtsreduzierung, Vorbeugung vor ernährungsbedingten Erkrankungen und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Auf Grundlage Ihrer Blutwerte wird Ihr eigener, **nur für Sie gültiger, persönlicher Ernährungsplan** erstellt. Aus diesem Plan bereitet der Helvetia-Küchenchef für jeden Gast ein eigenes Menü zu.

Ein **Heilpraktiker und zertifizierter Ernährungsberater** begleitet Sie während des gesamten Programms, räumt anfängliche Fragen und Unsicherheiten aus und unterstützt die erfolgreiche und praktische Umsetzung in die tägliche Esspraxis.

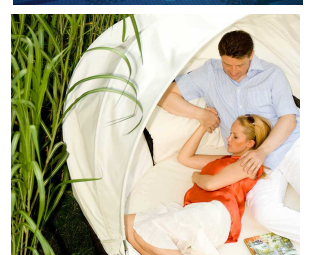
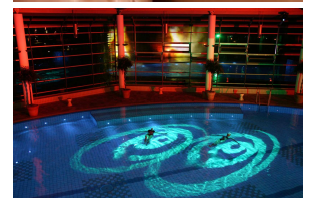
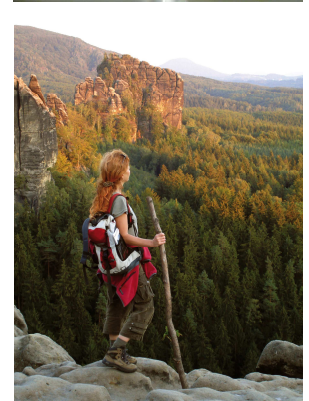
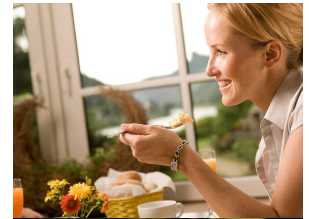
Darüber hinaus können Sie sich auf ein interessantes Rahmenprogramm freuen, das Ihnen Bewegung, Ausgleich und Ablenkung verschafft.

Während der gesamten Zeit können Sie sichtlich Veränderungen Ihres Gewichts und Wohlbefindens verfolgen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmern erfahren Sie ein neues Gleichgewicht in Ihrem Leben und können gegenseitig Ihre Erfahrungen austauschen.

LEISTUNGEN – Angebot im Bio- & Nationalparkhotel Helvetia

Durchführung Vorbereitungsphase und Strenge Umstellungsphase. Da die Dauer der Phasen individuell vom eigenen Wunschgewicht abhängig ist, wird die Strenge Phase eventuell zu Hause zu Ende gebracht oder Sie verlängern Ihren Aufenthalt im Hotel.

- ✓ 14 Übernachtungen im Bio- und Nationalparkhotel Helvetia
- ✓ Vollpension, individuell nach Ihrem Ernährungsplan zubereitet
- ✓ Trinkwasser und Tee (Menge entsprechend Ihres Ernährungsplans)
- ✓ durchgängig Begleitung durch Heilpraktiker und zertifizierter Ernährungsberater Norbert Schützner und ein Team von Trainern
- ✓ einführender Vortrag und Erstgespräche
- ✓ 1 Farblichttherapie
- ✓ 3 Basenbäder
- ✓ 2 Wellness-Kinesiologie-Anwendungen (Massagen)
- ✓ 1 Fußreflexzonenmassage
- ✓ 1 Bauch-Tiefen-Massage
- ✓ tägliche Gymnastik
- ✓ regelmäßig geführte Wanderungen
- ✓ Transfers zu den weiter entfernten Wanderwegen
- ✓ Nordic Walking & Nordic Crosswalking



- ✓ Kochworkshop in Anlehnung an Ihren Ernährungsplan
 - ✓ Vollmondkonzert in der Toskana Therme mit Live-Musik über und unter Wasser: Sie schweben im mit Wasser gefüllten Konzertsaal und lauschen den von Mond zu Mond wechselnden Meistern der Wassermusik (am Abend, an dem Vollmond ist, nach dem Abendessen, inkl. Transfer)
 - ✓ Lesung & Gespräche
 - ✓ Lichtbildervortrag über die Sächsische Schweiz
 - ✓ gemütlicher Abend am Lagerfeuer
 - ✓ durchgängig belebtes Wasser nach Johann Grander
 - ✓ Nutzung der Saunalounge
 - ✓ Bademantel
 - ✓ individueller Ernährungsplan für Zuhause
-
-

PREIS – Die Investition in Ihr Wohlbefinden

Variante 1 (mit 14 Übernachtungen):

Wir erstellen für Sie einen Ernährungsplan nach erfolgter Blutanalyse durch Ihren Hausarzt. Dazu fordern Sie bitte unseren Fragebogen an und senden uns diesen bis 14 Tage vor Anreise zurück. Die Erstellung des persönlichen Ernährungsplanes und die Betreuung vor Ort werden von unserem Heilpraktiker und zertifizierten Ernährungsberater durchgeführt.

Pauschale inkl. alle oben genannten Leistungen zum Preis: 1965,- EUR

Variante 2 (mit 14 Übernachtungen):

Sie haben bereits einen Ernährungsplan von Metabolic Balance und möchten während Ihres Aufenthaltes bei uns danach essen oder Sie wünschen eine zweiwöchige Auffrischung bzw. einen Wiedereinstieg. Senden Sie uns vor Anreise Ihren Ernährungsplan zu und unser Team stellt sich darauf ein.

Pauschale inkl. alle oben genannten Leistungen zum Preis: 1865,- EUR

Variante 3 (mit 7 Übernachtungen):

Sie haben an einer Ernährungsumstellung nach Metabolic Balance bereits erfolgreich teilgenommen und möchten nach gewisser Zeit eine kurze Auffrischung. Gern bieten wir Ihnen einen angepassten Wiedereinstieg als Wochenprogramm.

Pauschale inkl. alle oben genannten Leistungen zum Preis: 980,- EUR

Hinweis! Zur Teilnahme am Programm ist eine Voranmeldung erforderlich. Zur ordnungsgemäßen Durchführung benötigen wir Angaben über Ihre speziellen Blutwerte, Medikamenteneinnahme, Vorerkrankungen und derzeitigen Erkrankungen.

Die aktuellen **Termine** finden Sie auf unserer Internetseite **www.hotelhelvetia.de**.