



# PROGRAMM DETOX & BALANCE

## IHR WEG ZUR NACHHALTIGEN GEWICHTSKONTROLLE

Das Programm „DETOX & BALANCE“ des Falkensteiner Spa Resort Marienbad wurde entwickelt in Zusammenarbeit mit hoch qualifizierter und praxisorientierter Ernährungsberatung, in Abstimmung mit der medizinischen Direktion des Hotels und der Küchenleitung.

Unser spezialisiertes Küchenteam bereitet das Programm vor für einen Mindestaufenthalt von 7 Nächten/8 Tagen. Für einen optimalen Erfolg wird ein Aufenthalt von 2 – 3 Wochen empfohlen.

Das Programm wurde erstellt in Hinblick auf Ihre vollständige Einbindung und aktive Teilnahme. Unser kulinarisches Angebot umfasst 3 Mahlzeiten, dazu servierte Getränke wie aromatisiertes Wasser, Tee, Kräutertees und Kaffee. Die Befolgung der erlernten Empfehlungen und der Prinzipien nachhaltiger Ernährung mit ausreichender Bewegung ermöglicht Ihnen auch nach Abreise weiteren kontrollierten und nachhaltigen Gewichtsverlust.

### Ablauf und Vorbereitung

Sie erhalten unmittelbar nach der Buchung detaillierte Information über die ideale Vorbereitung der Reise sowie einen medizinischen Fragebogen, der spätestens 5 Tage vor Anreise an uns geschickt werden sollte (an [spamanager.marienbad@falkensteiner.com](mailto:spamanager.marienbad@falkensteiner.com)). 2 Tage vor dem Antritt der Reise beginnt die wichtige Phase der Entlastung des Stoffwechsels, zu welcher wir Ihnen mit detaillierten Empfehlungen und Rezeptvorschlägen zur Seite stehen. Damit wird die optimale Wirkung des Programmes sichergestellt.

### Anreise

Bei Anreise erhalten Sie den Termin für die erste ausführliche Konsultation mit dem Arzt, inkl. Blutabnahme und EKG. Mit Hilfe der Bio-Impedanzanalyse und sofort nach Erhalt der Messresultate wird das individuell angepasste Behandlungs-Aktivprogramm für die erste Woche des Aufenthaltes erstellt. Dazu erhalten Sie einen ausführlichen Leitfaden für Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

\*Bei Interesse Halal-Option möglich.





# PROGRAMM DETOX & BALANCE

IHR WEG ZUR NACHHALTIGEN GEWICHTSKONTROLLE

## Inhalt

---

- Speziell vorbereitetes Zimmer bei Anreise (Kaffee, Tee, Wasser, zuckerfreie Getränke)
- Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie
- Eingangskonsultation mit dem Arzt
- Körpermessungen, Labordiagnostik, EKG, Bio-Impedanzanalyse und nachfolgende Auswertung mit Ihnen
- Individuell erstellter Plan mit einer Auswahl von unterstützenden Anwendungen wie Physiotherapien, physikalischen Anwendungen und Heilbädern
- Spezifische Empfehlungen für körperliche Aktivitäten mit persönlicher Anleitung eines qualifizierten Trainers wie Krafttraining, Bewegungstherapien (In-house und Outdoor), Wassertherapien sowie Tipps zum allgemeinen Wohlbefinden, zur Erholung und Regeneration
- Speise- und Getränkeplanung mit präzisen Empfehlungen für Frühstück und Mittagessen
- Serviertes, auf Sie abgestimmtes mehrgängiges Abendessen
- Aromatisiertes Wasser, Tee und Kaffee sind inkludiert
- 2 weitere ärztliche Konsultationen in jeder Woche
- Abschlusskonsultation mit dem Arzt am Ende des Aufenthalts
- Optional: Ernährungsberatung online mit Terminplanung (nicht im Paketpreis enthalten)

Unser fein abgestimmtes DETOX & BALANCE-Programm hilft Ihnen bei der Gewichtsregulation mit dem Ziel, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und einen nachhaltig gesunden Lebensstil zu führen.

