

DE



## DETOX & BALANCE

FALKENSTEINER.COM



BY FALKENSTEINER  
SPA RESORT MARIENBAD



## Ganzheitliche Erholung mit nachhaltigem Effekt

---

In unserem traditionsreichen Haus erleben Sie den Glanz vergangener Zeiten hautnah und verbringen Ihren Aufenthalt in einem erhabenen Jugendstil-Gebäude. Hier erwartet Sie ein verwöhnendes Wellnessprogramm und ein professionelles Medical Center für Ihr Wohlbefinden und Ihre Rekonvaleszenz.

Genießen Sie eine entspannende Auszeit in Marienbad - ob zum Erhalt oder der Wiedererlangung Ihrer Gesundheit.

## Empfehlungen für einen optimalen Abnehmerfolg

---

Das **DETOX & BALANCE** Programm des Falkensteiner Spa Resort Marienbad bietet mit dem einzigartigen Zusammenspiel von Ernährungsempfehlungen, körperlicher Bewegung sowie spezifischen Tipps die ideale Grundlage, um Gewicht zu reduzieren und gesundheitliche Faktoren wie Blutzucker, Blutdruck, Fettstoffwechsel und Leberwerte zu verbessern.

Die Befolgung unserer Empfehlungen ist maßgeblich für den Erfolg des Programmes. Sie werden bereits in Kürze die ersten Resultate bemerken, und Ihr allgemeines Wohlbefinden spürbar verbessern.

### ZU JEDER MAHLZEIT:

#### Essen Sie reichlich Gemüse:

Mindestens 2 große Handvoll  
z. B. Gemüseflan, gegrilltes Gemüse, Salate

#### Essen Sie zu jeder Mahlzeit etwas Eiweißhaltiges:

z. B. Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte

### ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN:

#### Halten Sie mindestens 5 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten.

Der Gewichtsverlust ist nur möglich bei kontrolliertem Insulinspiegel. Durch Essenspausen regulieren sich sowohl Ihr Blutzucker als auch Ihr Insulinspiegel auf ein normales Niveau. Dies wird Ihren Abnehmerfolg erleichtern!

#### Essen Sie nichts zwischendurch (auch kein Obst!)

### TÄGLICH:

**Begrenzen Sie Obst auf 2 kleine Handvoll**  
(z. B. 1 Apfel + 2 Mandarinen).

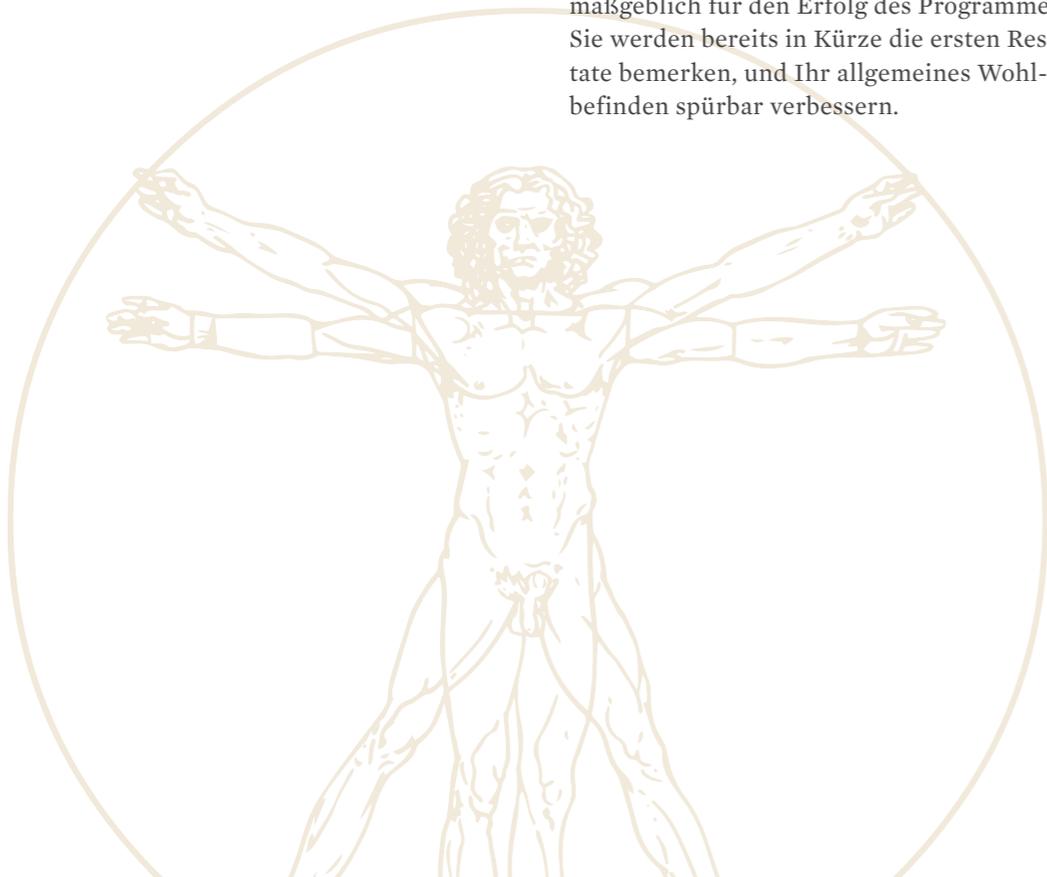
**Begrenzen Sie fettreiche Lebensmittel**  
wie Nüsse, Samen auf 2 EL täglich und verzichten Sie völlig auf frittierte Produkte.

**Nehmen Sie täglich nur 3 Mahlzeiten zu sich:**  
Frühstück, Mittagessen, Abendessen  
Dadurch nehmen Sie nur begrenzt Kalorien zu sich!

**Verzichten Sie vollständig auf Erfrischungsgetränke**  
wie Cola und Limonade sowie auf Säfte und alkoholische Getränke.

**Trinken Sie täglich mindestens 2 l kalorien- und zuckerfreie Getränke!**  
Diese sind jederzeit erlaubt, auch zwischen den Mahlzeiten. Fragen Sie unseren Arzt, welche der vielen Quellwässer Marienbads für Sie geeignet sind. Trinken Sie davon die empfohlene Menge, und sonst Mineralwasser und ungesüßte Tees, die Sie jederzeit unbegrenzt im Restaurant und der Bar serviert bekommen.

**Gönnen Sie sich am Abend ein kleines Dessert,**  
verzichten Sie jedoch zu Mittag darauf.



## Leitfaden für Frühstück & Mittagessen

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.

Die nachfolgenden Empfehlungen von der renommierten Ernährungsberaterin und Tiefenpsychologin Frau Anja Schneider, bewirken eine schonende Umstellung Ihres Metabolismus und ermöglicht kontinuierliche Gewichtskontrolle ohne Heißhungerattacken und Jo-Jo-Effekt.

### CONTINENTAL FRÜHSTÜCK:



**1** kleines Brötchen  
oder **1** Scheibe Brot



**30 g** Lachs  
oder **1** Ei  
oder **30 g** Käse  
oder **30 g** Schinken



**2 TL** Marmelade



**1 TL** Butter



**1** großes Schälchen Gemüse  
(Tomaten, Gurken, Paprika)



**1** kleine Schale Obst



Tee oder Kaffee  
(ohne Zucker)



## SUPERFOOD FRÜHSTÜCK:



**20 g** Haferflocken



**150 g** Naturjoghurt  
oder Quark



**1 TL** Leinsamen



**5 EL** Beeren nach Wahl



**1** kleine Schale Obst



**1** kleine Portion Shakshuka



Tee oder Kaffee  
(ohne Zucker)



## FEINSCHMECKER FRÜHSTÜCK:



**1** kleine Waffel



**100 g** Naturjoghurt



**1** Scheibe Knäckebrot



**1/2 TL** Butter



**1** Scheibe Käse /  
Schinken / Lachs



Tee oder Kaffee  
(ohne Zucker)



## MITTAGESSEN:

Unser Good4U Lunch bietet Ihnen eine reichhaltige Auswahl. Dieser Leitfaden hilft Ihnen bei der Zusammenstellung eines nahrhaften und abwechslungsreichen Mittagessens.



### Warmes Tagesgericht



### Auswahl am Rohkost Buffet

**1 großer Teller Salat mit 2 EL Salat-Dressing**  
(Blattsalat, Tomaten, Gurken etc.)

**+1 Salattopping**  
1 EL Käsewürfel oder  
1 EL Sonnenblumenkerne (o.ä.)

**+2 EL Couscoussalat**  
(bzw. Reis, Nudeln oder Kartoffel)  
oder 2 kleine Scheiben  
Baguette

**+2 Schöpfer klare Suppe mit Gemüseinlage**



## ABENDESSEN:

Unser Team verwöhnt Sie mit einem abgestimmten Menü. Gönnen Sie sich 2x wöchentlich ein 30 Gramm Stück Käse vom Buffet.

## Marienbad – bezaubernde Kurstadt

Marienbad ist eine der schönsten Kur-Städte Europas und gehört zu den elf außergewöhnlichen Kurorten aus sieben Ländern, die in die UNESCO-Welterbeliste aufgenommen wurden als „Great Spa Towns of Europe“.

Marienbad ist eine bezaubernde Stadt voller Parks, klassizistischer- und Empire-Häuser, Prachtbauten, Pavillons und Kolonnaden inmitten des Kaiserwald Naturschutzgebietes. Es gibt über 40 natürliche Heilquellen und seit Juni ist die Stadt auch ein klimatischer Heilkurort. Es ist ein Ort, in dem Geschichte und moderne Lebensweise miteinander verknüpft sind, ein Ort, wo Sie einen angenehmen Urlaub mit einem Kuraufenthalt verbinden können.

*Welcome Home!*