

## Informationen vor Ihrer Anreise

Liebe Gäste,

Sie haben sich entschieden, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und einen Aufenthalt im MY MAYR MED Resort vereinbart. Mit diesem Schreiben möchten wir Sie darauf einstimmen.

Im Rahmen unserer MY MAYR Cuisine werden Sie schnell spüren, wie Ihr Körper von Tag zu Tag besser regeneriert und wieder mehr Energie bekommt. Unser Erlebnisfasten beinhaltet verschiedene Kuren, die wir Ihnen beim ärztlichen Aufnahmegespräch vorstellen und Sie individuell auswählen können, welches Programm für Sie das Richtige ist.

Sie haben die Wahl zwischen der **modernen F.X. Mayr Kur**, dem **MY MAYR Leberfasten** und dem **MY MAYR Vitalfasten**. Mit Hilfe der individuellen Lebensmittelauswahl erzielen wir neben den spezifischen Wirkungen auch eine sanfte Entlastung des Darms und eine gute Entgiftung. Durch niedrige Blutzuckerspiegel in der Nacht werden Reparaturprozesse im Körper angeregt und auch das ein oder andere Pfund an den Problemzonen geht verloren. Bei allen Fastenkuren werden die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung bis hin zur Epigenetik berücksichtigt. Es handelt sich um vollwertige, pflanzenbasierte Mahlzeiten mit Gemüse, (Beeren)-Obst, Nüssen, Samen und Kernen, ergänzt durch hochwertige Öle und ausgesuchte Proteinquellen. Alles lecker zubereitet und nicht nur optisch ein Genuss. Folgende Informationen dienen dazu, Ihnen einen maximalen Nutzen Ihres Aufenthaltes bei uns zu bieten:

1. **Vor Beginn des Aufenthaltes** nehmen Sie sich bitte ein paar Minuten Zeit und formulieren Ihre Ziele: „**Was will ich erreichen?**“. Weniger Gewicht? Mehr Energie? Egal, es kommt auf Ihre persönliche Zielsetzung an. Seien Sie bitte realistisch und ehrlich zu sich selbst. Wenn Sie möchten, nehmen Sie bitte diese Notizen zur Aufnahmeuntersuchung mit.
2. Für eine erfolgreiche Unterstützung der Darmtätigkeit bekommen Sie bei uns in den ersten Tagen der Fastenkur Mittel, die die Verdauung und damit die Entgiftung und Entschlackung Ihres Körpers fördern. Neben Bittersalz, dem Klassiker der F.X. Mayr Kur, verwenden wir auch fermentierte Pflaumen zur Darmreinigung und spezielle Probiotika zur Darmsanierung. Eine Einnahme von Abführmitteln bereits zu Hause ist möglich, aber nicht erforderlich!
3. **Entlasten Sie lieber Ihren Darm**, der normalerweise täglich Schwerarbeit leisten muss und verzichten Sie in den letzten Tagen vor der MY MAYR Fastenkur auf folgende Nahrungsmittel:
  - Alkohol
  - Rohkost
  - Zucker
  - Weizen
  - Schwer verdauliche Speisen
  - Fetthaltige Lebensmittel
  - Grobes Vollkorn
  - Frische Milch

- Bohnenkaffee reduzieren Sie auf ein bis zwei Tassen pro Tag. Ein kompletter Verzicht ist nicht notwendig, da Kaffee den Fastenstoffwechsel positiv beeinflussen kann.  
Essen Sie gut verträgliche Mahlzeiten mit gedünstetem Gemüse, Kartoffeln, Reis und essen Sie dreimal täglich mit 4 bis 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten.
- 4. Wasser ist ein elementares Lebensmittel für unseren Organismus. Achten Sie daher auf eine **Wassierzufuhr von 2 bis 3 Litern**, um den Entgiftungsprozess zu unterstützen. Verteilen sie die Trinkmenge auf den gesamten Tag.
- 5. Um die **Entgiftung Ihres Körpers** noch mehr zu unterstützen, beginnen Sie jeden Morgen nach dem Aufstehen mit einer leichten **Massage** Ihrer Fußsohlen und Zehen. Anschließend machen Sie leicht drückende, streichende Handbewegungen dem Bein entlang nach oben. Genauso mit den Händen: Handfläche leicht massieren und danach machen Sie streichelnde, leicht drückende Bewegungen den Arm entlang Richtung Schulter. So aktivieren Sie den Lymphfluss in Ihrem Körper. Für die Entgiftung Ihres Körpers spielt die Lymphe eine entscheidende Rolle.
- 6. Vor der Dusche fangen Sie mit dem „**Trockenbürsten**“ an. Nehmen Sie hierzu eine Bürste und beginnen Sie mit der rechten Seite und fahren dann mit der linken Seite fort, zuerst die Beine und dann die Arme, immer herzwärts. Bitte keinen großen Druck beim Bürsten ausüben, da die Oberschicht der Haut nicht verletzt werden sollte. Danach folgt eine warme Dusche, aber nicht zu heiß.
- 7. Achten Sie bitte auf Ihren Tag/Nacht Rhythmus. Gönnen Sie sich **ausreichend Schlaf** (7 bis 8 Stunden), und gehen am besten vor 23 Uhr schlafen. So kann sich der Körper über Nacht gut regenerieren. Starten Sie Ihren Tag mit einer 5 bis 10-minütigen **Morgengymnastik**.
- 8. Freuen Sie sich auf die Zeit, in der Sie sich wieder mehr um sich selbst und **Ihre Gesundheit** kümmern und loben Sie sich, dass Sie endlich Zeit dafür freimachen. Der Körper ist ein faszinierendes Wunderwerk. Sie haben jetzt die Zeit, sich liebevoll um ihn zu kümmern, alles Belastende loszulassen und neue **Energie zu tanken**.
- 9. Denken Sie an Sportkleidung und Sportschuhe, damit Sie sich sportlich betätigen können.
- 10. Bitte bringen Sie Ihren aktuellen **Medikamentenplan** (wenn vorhanden) und aktuelle **Arztberichte/Facharztberichte** zur Aufnahmeuntersuchung mit.

Wir freuen uns sehr, Sie bald im MY MAYR MED Resort begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen schon jetzt eine angenehme Anreise und einen erfolgreichen Aufenthalt!

**Ihr MY MAYR MED Resort Team**