

# Reduktionskost

im VitalHotel Ascona



Ihre Starthilfe für eine langfristige  
Ernährungsumstellung & einen aktiven Lebensstil.

VITALHOTEL ★ ★ ★ ★  
**ASCONA**

Zur Amtsheide 4, 29549 Bad Bevensen, Tel.: 05821 / 550  
[www.hotelascona.de](http://www.hotelascona.de) [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

Die Reduktionskost soll Ihnen den Einstieg in eine langfristige Ernährungsumstellung erleichtern. Der angestrebte Gewichtsverlust wird erreicht, indem Sie mehr Energie verbrauchen als Sie dem Körper in Form von Nahrung zuführen.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen über die Grundlagen der Reduktionskost, 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](http://www.hotelascona.de) Email: [info@hotelascona.de](mailto:info@hotelascona.de)

## **Grundlagen der Reduktionskost**

Der Schlüsselbegriff nennt sich Kaloriendefizit. Dieses wird erzeugt, indem Sie mehr Energie verbrauchen als Sie dem Körper zuführen. Ein Kaloriendefizit kann auf zwei Arten erreicht werden. Sie können...

... weniger essen und trinken (Kalorienzufuhr runter), mittels der Reduktionskost

... sich mehr bewegen (Kalorienverbrauch rauf), indem Sie aktiv an unserem Sportprogramm teilnehmen und mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren, ohne die dabei verbrannten Kalorien wieder zuzuführen.

...beides kombinieren, um maximalen Erfolg zu erzielen!

## **Ablauf Ihres Aufenthalts**

### **Anreisetag:**

Einen Tag nach der Anreise findet ein Einführungsgespräch mit unserer Ernährungsexpertin statt, in dem Ihre Kalorienzahl festgelegt wird und grundlegende Ernährungskennntnisse vermittelt werden.

Sie können zwischen 1000 kcal und 1200 kcal wählen. Bei Bedarf auch mehr. Auch ein Wechsel ist möglich, wenn sie merken, dass Ihnen die Portionen doch zu klein bzw. zu groß sind.

Individuelle Wünsche bei Unverträglichkeiten, Allergien oder alternativen Ernährungsformen nehmen wir gerne entgegen.

### **Während des Aufenthalts:**

Sie erhalten täglich 3 ausgewogene,  
kalorienreduzierte Mahlzeiten.  
Außerdem sollten Sie auf eine ausreichende  
Flüssigkeitszufuhr achten  
(2-3 ungesüßte Getränke).

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

*Unsere neue Kosmetik  
Produkte Linie*



PHARMOS  
NATUR

**NATUR PUR auf der Haut erleben!**  
**Mit Heil- und Verjüngungspflanzen**  
**Innere und äußere Schönheit**

Die Intensität und Wirkkraft spüren und sehen Sie auf Ihrer Haut, schon nach der ersten Behandlung. Diese Qualität können sich auch besonders dann anvertrauen, wenn Sie empfindliche Haut haben.

Das Highlight in Ihren PHARMOS NATUR Behandlungen ist die Anwendung unseres ganz besonderen Aloe Vera Frischpflanzenblattes. Die Haut saugt das feuchtigkeits-spendende Gel vollständig auf. Die vielen Wirkstoffe versorgen die Zellen, reparieren und regenerieren sie. Jetzt kann sich der Alterungsprozess deutlich verlangsamen. Strahlende, wundervolle Haut ist das Ergebnis. Frische und Lebendigkeit durchströmen Ihren ganzen Körper. Erleben Sie pures Wohlgefühl im ganzen SEIN!

Fragen Sie unsere geschulte Kosmetikerin zu **den Aloe Vera** Produkten & Behandlungen und testen Sie die unglaubliche Feuchtigkeit der **Aloe Vera** Pflanze.

23-04

VITALHOTEL ★ ★ ★ ★  
**ASCONA**

VitalHotel Ascona

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