

PRESSE-INFORMATION

FIT Reisen bietet zahlreiche Fasten & Detox Programme

Viele Wege führen zum Ziel



Frankfurt, 17. März 2014. Richtig abnehmen, aber wie? Das fragen sich dieser Tage viele, die die Fastenzeit zum Abnehmen nutzen möchten ohne den bekannten Jo-Jo-Effekt zu erleiden. Ungesunde Ess- und Lebensgewohnheiten sowie Bewegungsmangel führen oft zu Übergewicht, erhöhtem Blutdruck und vielen anderen Zivilisationskrankheiten. Was nur wenige wissen – es gibt viele nachhaltige und gesunde Wege zu einer dauerhaft guten Figur. Der auf gesundheitsreisen spezialisierte

Reiseveranstalter FIT Reisen sagt auch in seinen Katalogen Gesundheit & Wellness, Ayurveda & Yoga sowie Kur & Vitalurlaub für das Jahr 2014 den Fettpölsterchen den Kampf an. Über 300 Angebote mit Schwerpunkt Schlank-, Detox- und Fasten in über 90 Resorts und 20 Ländern wie beispielsweise die F.X Mayr Kur, die Schrothkur, verschiedene Fastenarten, einzigartige Detox-Programme, Schlank mit Ayurveda sowie Thalasso führen im FIT Reisen Programm 2014 zu einem nachhaltigen Gewichtsverlust und damit zu einem besseren Lebensgefühl.

Gesund werden und bleiben mit Fasten sowie Bio-Vital-Küche ist das Motto der Fachklinik für Naturheilverfahren **Malteser Klinik von Weckbecker** in Bad Brückenau. Die moderne Fachklinik mit Hotelkomfort kombiniert bewährte naturheilkundliche Therapieformen wie das Heilfasten mit modernsten medizinischen Erkenntnissen. In der Bio-Genussküche des Hauses wird vegetarisch gekocht und das ausschließlich aus biologischen Lebensmitteln. Bei FIT Reisen ist eine Basis Fastenwoche nach F.X. Mayr oder Buchinger bereits ab 574 Euro buchbar. Besonders hervorzuheben ist bei diesem Arrangement die Möglichkeit eines Kurzschusses. Nach Genehmigung der Kur können verordnete Anwendungen direkt mit der Krankenkasse abgerechnet werden.



PRESSE-INFORMATION

Im **Concordia Wellnesshotel & Spa****^{Superior}** in Oberstausen erlangt der Gast durch die Original Schrothkur sein optimales Gewicht. Bei einer Schrothkur handelt es sich um ein klassisches, medizinisch anerkanntes Naturheilverfahren. Die fett-, salz-, und eiweißarme Kost führt zu einer gesunden Gewichtsabnahme und Entschlackung des gesamten Körpers. Übergewicht, Übersäuerung, Stoffwechselstörungen, erhöhter Blutdruck und Diabetes werden mit Hilfe einer Schrothkur nachhaltig verbessert. Damit gilt eine Schrothkur als optimale Gesundheitsvorsorge. Zudem bietet das Haus die Möglichkeit einer sogenannten LOGI-Diät. LOGI steht für "Low Glycemic and Insulinemic" – "niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel". Charakteristisch für die Ernährung nach der LOGI-Methode ist eine niedrige Blutzuckerwirkung. Wer sich nach



dieser Methode ernährt, vermeidet starke Blutzuckerschwankungen und -spitzen, und auch der Insulinspiegel im Blut bleibt relativ niedrig. Ziel ist auch hier die gesunde, nachhaltige Gewichtsabnahme und Anregung des Stoffwechsels. Die einwöchige Schrothkur bietet FIT Reisen ab 567 Euro an.

Das Wellness & Spa Resort **Hapimag Hochsauerland****** in Winterberg hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in ihr Gleichgewicht zurück zu führen und hat sich unter anderem auf metabolic balance[®] spezialisiert. In traumhafter Kulisse bietet das Haus damit die dauerhafte Lösung von Gewichtsproblemen. Mit dem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm „metabolic balance[®]“ haben Ärzte, Ernährungswissenschaftler und Computerfachleute ein Konzept entwickelt, um Energie und Vitalität zu steigern sowie Gewichtsprobleme nachhaltig zu lösen. Hierzu wird nach vorliegender Blutanalyse ein individueller metabolic balance[®]-Ernährungsplan erstellt. Eine Heilpraktikerin und ein

medizinischer Gesundheitsberater betreuen die Gäste während der Kur. Zudem hat sich das Resort der traditionellen Chinesischen Medizin gewidmet. Die jahrtausendalte Heilkunst trägt zur Steigerung des Wohlbefindens bei und optimiert nachhaltig die



Gesundheit. Ein wichtiger Bestandteil dieser Medizin ist die Ernährung nach den fünf Elementen – Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz. Im hauseigenen Restaurant WOK5 finden die Gäste ein Buffet mit Kennzeichnung der Speisen nach den fünf Elementen.

PRESSE-INFORMATION

Eine Woche Schlankheitskur ist bei FIT Reisen ab 401 Euro erhältlich.

Einzigartige Diät-Programme mit nachhaltigen Erfolgen erzielen FIT Reisen Gäste in der **SHA Wellness Clinic******* an der spanischen Costa Blanca und im Resort **Kamalaya******* auf der thailändischen Insel Koh Samui. In der **SHA Wellness Clinic******* erleben die Gäste eine ideale Kombination aus alten orientalischen Techniken und neuesten wissenschaftlichen Errungenschaften. Die speziellen SHA-Programme wurden von japanischen Experten für Ernährung und Präventivmedizin entwickelt. Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität, die Verlangsamung des Alterungsprozesses sowie die Vorbeugung vor Krankheiten. Die fortschrittliche SHA-Diät-Küche verbindet die Kreativität der gehobenen Gastronomie mit gesunder Ernährung sowie die therapeutische Wirkung der modernen Makrobiotik. Damit werden die Gäste dabei unterstützt spezielle gesundheitliche Ziele zu erreichen – sei es Gewichtsverlust, Ausgleich des Organismus oder Änderung der Lebensgewohnheiten. Den individuellen SHA-Ernährungsplan erhalten FIT Reisen Gäste für 150 Euro vor Ort. Das traumhafte Resort **Kamalaya****** setzt auf eine Detox-Diät sowie die Kombination östlicher und westlicher Medizin. Durch die Entgiftung und Entschlackung des Körpers wird nicht nur das Gewicht reduziert, sondern auch das Wohlbefinden nachhaltig gesteigert. Bei FIT Reisen ist eine Woche Entgiftung und Entschlackung auf Koh Samui ab 1.701 Euro buchbar.

Zahlreiche weitere Angebote zu gesundem Abnehmen finden Interessierte unter www.fitreisen.de.

Bilder: FIT Reisen, Malteser Klinik von Weckbecker, Concordia Wellness & Spa Hotel****^{Superior}, Hapimag Hochsauerland****

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung und ist kostenpflichtig. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt.